ЛЕЧЕБНЫЕ ПИСЬМА



№7 (166) апрель 2009



ПИСЬМО В НОМЕР

На зарядку становись!

В нашей семье с появлением «Лечебных писем» стали случаться чудеса. Родилась моя младшая дочь – поздний, но долгожданный ребенок. Мы с мужем уже не надеялись на такое счастье! Дочка – почти ровесница нашей газеты. С появлением маленькой внучки и новой необычной газеты ожил и мой отец. С возрастом он стал молчаливым и замкнутым, почти не выходил из своей комнаты. Я знала, что причина – в ухудшении самочувствия. Случайно увидела у него на столе медицинские бумаги, когда убирала в комнате. Говорить об этом отец ни с кем не хотел, только сердился. Мы не представляли, чем ему помочь и очень за него волновались. Болезней – целый список: и сердечные, и суставные, и неврологические... Пить горстями назначенные врачом таблетки он наотрез отказался и, кажется, втихаря дожидался смерти. Но тут – сюрприз: маленькая девочка, к которой он неожиданно привязался всей душой. Вскоре появилась в доме и первая подшивка «Лечебных писем». Отец – постоянный подписчик. Теперь он использует народные рецепты, чтобы поддерживать себя в форме и заниматься с внучкой. Она у нас родилась слабенькой, но благодаря деду растет здоровой жизнерадостной девочкой. Как же приятно мне слышать каждое утро их веселые голоса: «На зарядку становись!». Спасибо этой газете, ее добрым и мудрым читателям, которые делятся своими рецептами и сердечным теплом!

Матвеева А.В., г. Омск

Дорогие читатели!

С 1 апреля, зайдя на почту, вы можете оформить подписку на «Лечебные письма» на второе полугодие текущего года. Причем подписная цена на газету стала меньше. Несмотря на экономический кризис, мы стараемся сделать так, чтобы «Лечебные письма» были доступны каждому, и нам удалось снизить цену. Кроме того, для пенсионеров существует льготный подписной индекс (по каталогу «Почта России» – 44197), а это означает, что ваши расходы на газету станут еще меньше. Иногда на почте пенсионерам забывают предложить подписаться по льготному индексу, поэтому не стесняйтесь, спрашивайте. Если у вас возникают вопросы по подписке, звоните на нашу горячую линию.

Мы знаем, что и до кризиса многие из наших читателей вынуждены были экономить на всем, но подшивка «Лечебных писем» стала предметом первой необходимости в доме. Ведь самое главное в жизни – это здоровье, и если лекарства часто недоступны, да и небезопасны, то природа была и остается щедрой и заботливой. Нужны только знания, чтобы с ее помощью лечиться, поддерживать себя и своих близких. А знания и опыт, благодаря «Лечебным письмам», мы с вами собираем в нашу общую бесценную копилку. Вот почему наши постоянные читатели стараются собрать все номера «Лечебных писем». А покупая газету в киосках, сделать это намного труднее, так как она заканчивается очень быстро. Об этом вы часто рассказываете в своих письмах, но здесь мы уже ничего не можем изменить. Все, что от нас зависит, мы стараемся делать для своих читателей.

Желаем крепкого здоровья вам и вашим близким, мира и благополучия!

Редактор Ольга Петухова

Подписные индексы:
каталог «Почта России» – 99599,
льготный – 44197,
каталог «Пресса России» – 82882 .

ЧИТАЙТЕ **«ЛЕЧЕБНЫЕ ПИСЬМА»** 2 РАЗА В МЕСЯЦ. СЛЕДУЮЩИЙ НОМЕР ГАЗЕТЫ ВЫЙДЕТ **20 АПРЕЛЯ**

Если вы читаете это письмо, значит, мы с вами похожи: нам не безразлично наше здоровье, наше будущее. Мы хотим узнавать все новое о себе и о мире, который нас окружает. Хотим найти свое счастье в любимом деле и любимых людях. Наша газета помогает людям быть здоровыми. Мы читаем ее и тоже помогаем людям своими рецептами, письмами находить пути к здоровью.

Все мы являемся неотъемлемой частью живой природы. Наши предки прекрасно разбирались в том, что их окружает. Тысячелетиями передавался накопленный опыт, который помогал жить в гармонии с природой: получать пищу, наслаждаться жизнью, обладать силой, ловкостью и здоровьем. И мы с вами можем чувствовать запахи трав, цветов, можем слышать тишину, шум прибоя и пение лесов. Природа остается для нас самым современным целителем. Конечно, по отношению к тяжело больным применение сильных лекарственных средств вполне оправданно. Но с каждым днем растет понимание того, что от лечения обычных болезней химическими препаратами пора переходить к эффективным и нетоксичным природным, польза которых доказана веками. Вот поэтому интерес к «Лечебным письмам» постоянно растет. Ведь в газету приходят сотни писем, люди звонят из разных уголков России и зарубежья, пишут море слов благодарности... И это – главный показатель того, что газета полезная. Мы снова подписались на «Лечебные письма». Желаем всем здоровья, любви, успехов и счастья в жизни!

Курделясы Петр Маркович и Людмила Ивановна, постоянные подписчики, а значит, друзья.

Адрес: Курделясу П.М., 352200, Краснодарский край, Новокубанский р-н, ст. Бесскорбная, ул. Коммунистическая, д. 52, кв. 2

Примите от нашей семьи пожелания здоровья и счастья. Мы с мужем получили второй номер «Лечебных писем» и очень обрадовались, что в рубрике «Люди добрые, помогите!» напечатали мою просьбу о помощи в лечении болезни Паркинсона. После этого мы ежедневно стали получать по 5-7 писем. Как отрадно, что люди отзываются! В каждом слове чувствуется, какие они добрые. Не считаясь со временем, пишут такие длинные, содержательные письма с рецептами и советами, предлагают свою помощь. Большое им спасибо! Как можно не любить и не уважать таких людей? Они становятся для нас родными, потому что мы чувствуем их душевную теплоту и глубокую жалость к больному человеку.

Порой из-за почерка письма трудно прочитать, но муж купил увеличительное стекло и читает, а я в роли слушателя. У меня ведь еще и такая беда – пропал голос, а это затрудняет общение. Я молюсь Богу и всем святым день и ночь. Муж мне читает Библию и хорошо все объясняет, а я благодарю Бога за то, что Он мне послал такого человека, чуткого и ответственного. Мы уже 45 лет вместе, живем в мире и любви. Муж сильно переживает, что со мной такое случилось, но молча, безропотно выполняет мои просьбы. Я из-за этого мучаюсь, беспредельно обидно за него. А он меня успокаивает: мол, ни один больной не болеет по своей воле...

Что сильнее всего сближает людей после войны? Это болезнь. Все люди становятся, как родные. Вот и читатели «Лечебных писем» стали нам как сестры и братья. От Камчатки до Прибалтики, Молдавии, Крыма, Украины и родной Белоруссии (я родом из Гомеля) – все отозвались. Мы просим прощения у тех, кому не можем ответить на письма лично. И список фамилий очень большой – одних назовешь, а другим будет обидно. Поэтому мы передаем через нашу газету всем-всем добрым людям большое спасибо, низкий поклон.

С глубоким уважением, Антонина Антоновна и Артур Макарович Сирадегян.

Адрес: Сирадегян А.А., 353923, г. Новороссийск-23, ул. Карамзина, д. 35, кв. 19

Благодарим вас за то, что опубликовали в газете письмо о нашем соседе Александре Борисове, который один воспитывает четверых детей. Это было еще в 2007 году, а теперь благодаря «Лечебным письмам» у детей много друзей, и даже для нас, пенсионерок, нашлись подруги. Со многими мы ведем переписку. Очень много людей откликнулись на нашу просьбу помочь Александру, всех перечислить невозможно. Огромное вам спасибо за теплоту и заботу о ближнем.

Адрес: Борисову А.В., 392525, Тамбовская обл., п. Строитель, мкр-н Северный, д. 40, кв. 40

И снова я хочу вернуться к теме одиночества. Об этом уже писали в нашей газете, есть даже рубрика «Клуб одиноких сердец». Я читаю каждый номер «Лечебных писем» целиком, в том числе и рубрику для одиноких, хотя у меня семья, два внука и даже котик. А у некоторых людей никого нет. Когда я об этом думаю, читая нашу газету, то стараюсь ценить то, что имею, не огорчать своих родных и не болеть. Сегодня вспомнила историю про одну одинокую бабушку и решила вам ее рассказать.

Всем нужна родная душа

Как-то еще в молодости я делала ремонт у себя дома и упала со стремянки. Да так неудачно, что получился открытый перелом руки. Меня отвезли в больницу, а там была бабушка, очень старенькая, тоже с переломом. Только она упала на ровном месте и сломала себе ногу – так бывает с пожилыми людьми. Ничего страшного, но кость не срасталась из-за возраста, поэтому в нашей палате она находилась дольше всех. А когда я туда попала, эта бабулька уже начала вставать потихоньку, подходить к окну. Бывало, стоит молча у окна и смотрит долго-долго, как деревья на ветру покачиваются. Ко всем приходили родные, а у нее никого не было. Она сказала, что всех пережила. Один раз пришла к ней женщина, социальный работник, и все. Вот сейчас уже память не та – не могу точно вспомнить, как ту бабушку звали. У нее старинное имя было – кажется, Аглая, а родилась она еще до революции.

Вот однажды Аглая так стояла у открытого окна (а было это ранней осенью, когда тепло еще на улице), и вдруг на подоконник прямо перед ней села ворона. Головку наклонила, любопытным глазом сверкнула и каркнула что-то вроде «Здрасте»! Мы аж замерли все, чтобы ее не вспугнуть. Аглая ей сказала: «Ну, здравствуй», а ворона что-то на своем языке ответила. Так они поговорили, и бабулька дала вороне хлеба, что от обеда остался. На следующий день – то же самое.

Ворона прилетала каждый день в одно и то же время, и Аглая уже ждала ее у окна с кусочком хлеба или сыра. Других людей птица боялась. Стоило кому-нибудь подойти к окну, как она отпрыгивала. А если врач или медсестра заходили в палату, так она быстренько пряталась за выступом в стене дома и потом осторожно оттуда выглядывала. О чем они с Аглаей разговаривали? Помню, старушка спрашивала: «Как тебя зовут? Где твои детки?», а птица что-то каркала в ответ на разные голоса. Такая забавная! Видно, умная.

Погода резко переменилась – несколько дней подряд был дождь с ураганным ветром, и окно уже не открывали. Аглая в условленное время стояла у закрытого окна, глядя на проливной дождь. Птица не прилетала. Потом старушка слегла и больше уже не встала: застой в легких, пневмония, отек... Через неделю ее не стало, когда ураган закончился. Мы снова открыли окно, и ворона прилетела, но только один раз. Птица долго сидела на подоконнике и молча смотрела на нас, а мы на нее. Хотели было ее угостить, но она сразу же улетела и больше не возвращалась.

Вот такая вспомнилась история про одинокую бабушку. Дай Бог каждому из вас, кто одинок, встретить родственную душу. Всем здоровья и долгих лет жизни!

Антипова Г.П., Санкт-Петербург

Блажен, кто верует

Вспомните, дорогие читатели, чем люди, приезжая в большой город, запасались раньше, когда было совсем плохо с продуктами? Колбасой. Да, в Москве, Ленинграде и некоторых других городах можно было купить нормальную колбасу, сосиски и прочие нездоровые, но очень желанные по тем временам продукты. Поэтому, если появлялась такая возможность, берешь сумку-тележку на колесах под мышку – и в город за припасами. А теперь чем запасаются? Вы не поверите – большими пластиковыми бутылями с водой. Да не простой, а «волшебной»!

Осенью у моего школьного друга был юбилей, 50-летие. Такая дата раз в жизни выпадает, а мы не виделись почти 15 лет. Друг давно уже живет в Петербурге. Я взял на работе 3 дня в счет отпуска и поехал в Питер. Друга поздравил, город посмотрел – красота, да еще золотая осень! Купил жене в подарок коробку фирменных питерских конфет, а себе – альбом на память с видами города. Все это уместилось в небольшой пакет, и я налегке приехал на вокзал. Началась посадка в мою электричку. Смотрю и глазам не верю: две женщины, уже в возрасте, тянут за собой знакомые сумки-тележки на колесах, всех вокруг невольно расталкивая. Сумки огромные такие. Я им помог погрузиться в вагон. Сели, поехали. А меня любопытство терзает: что у них в этих сумках? На вес они будто булыжниками набиты. Неужели я что-то пропустил в эти три дня, разгуливая по музеям? Неужели опять пора колбасой запасаться?! И женщины любезно ответили на мой вопрос.

Оказалось, что в сумках у них бутыли с «лечебной, специально заряженной» водой. А едут они с оздоровительного семинара какого-то целителя. Он-то воду и «зарядил» от всех болезней и напастей. Денег они немало истратили и на семинар, и на проживание в городе. Пришлось им комнату снимать, а Петербург – один из самых дорогих городов. Тяжелые, мол, бутыли, зато хоть немного поездка окупилась: вода-то от всего помогает. А в семьях ведь у обеих сплошной лазарет, все болеют. У одной муж пьет, у другой уже спился...

Вот те раз – лекарство «от всего»! Да кто такой этот человек, и что он возомнил о себе, за такие деньги «превращая» воду в «лекарство»?! Ну, допустим, и правда, целитель. Так ведь сказано же: «Не сотвори себе кумира»! Да пойди ты в свою церковь, помолись, покайся искренне и принеси домой святой водицы. Или дома сделай целебную талую воду для себя и своих родных. Зачем такие тяжести возить в пенсионном возрасте?

Когда приехали, я женщинам помог, конечно, из электрички выгрузиться, и подарил на прощание «Лечебные письма», которые брал в дорогу почитать. Про воду ничего им не сказал, жалко их стало. А вдруг и правда эта вода хоть немного, да поможет... Блажен, кто верует.

Черных А.М., Новгородская обл., г. Чудово

ОСИНОВАЯ КОРА ПОЛЕЗНА НЕ ТОЛЬКО ДИАБЕТИКАМ

Пока в деревьях идет активное сокодвижение, можно понемногу заготавливать целебную кору с молодых веточек. Обычно собираю кору с осинок, потому что у меня диабет и я стараюсь весной себя поддержать. Дело в том, что осиновая кора, если принимать курсами по три-четыре недели весной, не только снижает уровень сахара в крови, но и заметно улучшает работу всего пищеварительного тракта. Именно поэтому ее отвар можно принимать не только диабетикам, но всем, у кого случаются перебои в пищеварении. Я готовлю самый обычный отвар.

1,5 стакана измельченной коры заливаю водой так, чтобы вода кору только покрывала, кипячу минут 20–30. Кастрюлю снимаю с огня, хорошенько укутываю и оставляю настаиваться в тепле часов 12–15. Затем процеживаю. Пью отвар по 1/4 стакана два раза в день: утром за час до еды, а вечером за 40–60 минут до ужина.

Но можно готовить и менее концентрированный отвар,

просто заваривать 1 чайную ложку 1 стаканом кипятка, настаивать час и пить.

Осиновый отвар очень горький, и несмотря на это мне больше нравится первый способ приготовления. От этого, кстати, и паразиты в кишечнике погибают, так как отвар осиновой коры имеет противомикробное, противовоспалительное, противокашлевое и антигельминтное действие.

Кора полезна хоть свежая, хоть сушеная. Когда принимаешь отвар, надо придерживаться диеты: сладкое, булочки, печенье исключить, картошку варить после 5-6 часов замачивания. Отвар я пью где-то дней 20-25. После этого принимаю лишь время от времени по 3-4 дня, если начинаю чувствовать сухость во рту. А в том, что уровень сахара в крови действительно снижается, я удостоверился, сдав на контрольный анализ кровь.

Петр Григорьевич Мосейчук, г. Череповец

ПОМОЧЬ СЕБЕ ВЕСНОЙ НЕОБХОДИМО

Не могу согласиться с теми, кто утверждает, что лучше не вмешиваться в отлаженную работу нашего организма, чтобы не навредить лишний раз всевозможными очистками и разгрузками, мол, он сам разберется и справится со всем лишним. Лет сто назад, видимо, так и происходило, но сейчас, когда условия жизни изменились и экологическая обстановка оставляет желать лучшего, мне кажется, без внутренней очистки организма уже не обойтись. Иначе самому организму с этим не справиться, и могут возникнуть проблемы со здоровьем. По себе могу сказать, что если каждую весну не очищалась бы от накопившейся за зиму слизи, я бы себя чувствовала больной. Ведь вот мудрые апологеты аюрведы и восточной медицины не позволяют себе весной употреблять в пищу слизеобразующие продукты, в первую очередь – все молочные и крахмалистые продукты, и советуют есть мед, специи. А мой рецепт самопомощи традиционно русский и всем доступный.

Натрите на терке 150 г корней хрена, добавьте сок трех лимонов, размешайте и принимайте каждый день по половине чайной ложки два раза натощак: утром и перед сном.

Не надо бояться, что эта смесь раздражает почки, желчный пузырь или слизистую оболочку желудочно-кишечного тракта, как иногда можно услышать. В крайнем случае, можно добавить немного натурального меда, хуже не будет, но глотать в таком подслащенном виде легче. Зато смесь способствует тому, что от слизи очищаются наши легкие, бронхи, носоглотка, гайморовы пазухи. Помимо этого, благодаря мочегонному действию выводятся из организма вместе с лишней жидкостью и токсины. А значит, не остается благоприятных условий для размножения вирусов и бактерий, защитные силы организма повышаются. В таких условиях не возникает опасности весенней усталости, хандры и авитаминоза. Я начала очищаться, в общем-то, не имея особых болезней. Но теперь я могу сравнить свое состояние после очищения хреном и ни одну весну уже не пропускаю эту процедуру.

Надежда Викторовна Чудинова, г. Елец

КАК ИЗБАВИТЬСЯ ОТ ГЕРПЕСА

Вот уже несколько лет я и не вспоминаю о герпесе, хотя раньше при малейшей простуде болячки появлялись то на губах, то под носом. Мало приятного – и больно, и внешность портит на неделю. Возможно, действительно от герпеса нельзя избавиться раз и навсегда. Врачи говорят, что вирус герпеса дремлет внутри организма и никак себя не проявляет, но после перенесенного стресса или ослабления иммунитета тут же просыпается.

Для того чтобы повысить иммунитет, я не дожидаюсь, когда заболею, и примерно с середины февраля начинаю принимать аптечную настойку эхинацеи пурпурной по 20 капель. Мне это помогает, простужаюсь гораздо реже. А вот с герпесом справиться мне помогли такие рецепты. Первое – это зверобойное масло. Бабушка его делает сама.

100 г свежей травы с цветками зверобоя измельчить, залить 1 стаканом оливкового масла, нагревать на водяной бане в течение получаса, затем поставить в темное место при комнатной температуре для настаивания на 10–12 дней. Процедить.

Этим масло можно пользоваться в самых разных случаях – растирать ушибы, синяки, больные суставы, мелкие ранки и порезы, а также смазывать места, пораженные герпесом, как можно чаще. Второе эффективное средство от герпеса – это порошок руты душистой, смешанный с топленым сливочным маслом. Если нет руты, можно приготовить порошок из листьев подорожника большого и

смешать с топленым маслом, чтобы получилась густая мазь.

Я заметила, что самое главное – не пропустить время. Как только герпес появляется, обычно сначала это просто мелкие розовые прыщики, их надо тут же чем-нибудь смазать – настойкой календулы, спиртом или даже корвалолом. В таком случае герпес быстренько усыхает и проходит почти незаметно.

Оксана Караулова, г. Армавир

АНГИНА: ЛИЖЕТ СУСТАВЫ И КУСАЕТ СЕРДЦЕ

Стоит заболеть, как мы начинаем сокрушаться – откуда взялась болезнь, ведь не было ни причин, ни симптомов. Ну и что, что часто болело горло, а мы не придавали этому никакого значения? А першение в горле, которое мы списывали на счет простуды? В итоге через несколько лет мы имеем то, что имеем – больные суставы, больное сердце, никуда не годные нервы и многое другое. Вот чтобы ничего такого не произошло, я хочу еще раз обратить внимание читателей «Лечебных писем» на то, как важно не оставлять без внимания даже самые незначительные признаки ангины.

Сейчас как раз такое время межсезонья, когда на фоне сниженного иммунитета после зимы к нам липнут простуды и другие болезни, под общим названием ОРВИ. Очень часто за этим названием скрывается и ангина, самая коварная, на мой взгляд, болезнь.

Поскольку я пострадала только потому, что никогда не лечила до конца больное горло, а теперь у меня почти все суставы болят, я хочу дать несколько очень простых рецептов, которые снимают воспаления в горле, убивают болезнетворные микробы. Если вы чувствуете, что простудились, но при этом больно глотать, помимо прочего лечения обязательно полощите горло как можно чаще. Лучше – через каждый час в течение дня. Не поленитесь и заготовьте для полоскания кору ивы. Ее можно купить в любой аптеке.

1 столовую ложку измельченной коры ивы залейте 0,5 л горячей воды и прогрейте на водяной бане в течение 20 минут. Остудите, процедите и в теплом виде используйте для полосканий.

Меня спасает и еще одно домашнее средство, которое полезно для всего организма и действует комплексно:

1 чайную ложку порошка корицы смешайте с 1 чайной ложкой меда и рассасывайте по полчайной ложки этого вкусного средства несколько раз в течение дня.

Чередуйте это вкусное средство с полосканиями, особенно тщательно – в первые три дня болезни. Если соблюдать такое простое и доступное правило, можно обезопасить себя от пагубного воздействия тех микробов, которые вызывают сначала воспаление в горле, потом – в других тканях и органах, прежде всего – в сердце. Мы должны помнить, что наше горло – это ворота для инфекции, поэтому оно должно быть главной преградой для инфекции.

Людмила Сергеевна Самарина, г. Екатеринбург



Аскетизм или здравый смысл?

Месяц назад я заболела – обычная простуда, но с температурой. Это был редкий случай, когда в течение недели я общалась в основном со своей бабушкой, которой перевалило уже за 80. Вся наша семья привыкла, что бабушка, как добрая фея, провожает нас всех утром, встречает вечером, всегда дома, всегда поможет. Вот и меня она взялась лечить, пока я неделю сидела дома. И в один из дней мы с ней разговорились.

Все началось с того, что бабушка начала ворчать на меня. Она вспомнила, что за год я простужаюсь уже не в первый раз, что у меня слабое тело, вялые мышцы, что я постоянно сижу за компьютером, не слежу за своим здоровьем и не уделяю внимания физическому развитию. И так, слово за слово, начала вспоминать свою молодость. Полезла в альбом, нашла фотографию и показала мне: компания подружек, все приблизительно одного возраста, все плотные, как тогда говорили, «сбитые», с открытыми лицами и ясными глазами. Снимок сделан через год-полтора после окончания войны, когда подружки стали студентками. Бабушка рассказала, как они тогда жили. Начала с того, что среди них не было ни одной толстушки или слабой девушки. Все очень много двигались, никогда не переедали. И дело не только в повальном дефиците и нехватке продовольствия, а в разумном отношении к потреблению.

В то время считалось неудобным ходить по улице с бутербродами (так бабушка называет наши хот-доги), а уж чтобы пиво распивали на улице – немыслимо! По будням питались без изысков даже тогда, когда все в стране появилось. Никогда не ели мясо три раза в день. Один-два раза в месяц – это было нормально, а колбаса появлялась в качестве закуски по праздникам. Столько пирожных народ не ел! Потому и толстых было меньше. Да и спортом занимались не только ради норм ГТО. В выходной день пойти кататься на лыжах, на коньках, или летом отправиться в поход – это тоже нормально. В те времена люди стеснялись болеть!

Я попыталась ввернуть, что, мол, аскетизм ваш был вынужденным в эпоху всеобщего дефицита и системы блата, на что услышала, что в нашей семье всегда преобладал здравый смысл по отношению к своему здоровью.

Невольно я взглянула на нашу бабушку другими глазами. Я действительно не припомню, чтобы она на что-то жаловалась или чем-то злоупотребляла. Всегда деятельная, всегда готова прийти на помощь... А ведь она и правда редко болеет, совершенно не требует к себе особого внимания. Иногда бывает повышено давление, и она говорит, что сердце тоже стареет, устает. Иногда болят суставы на ногах, но без этого, как говорит бабушка, пожилые люди также не могут обойтись.

Я подумала, что нам сейчас на самом деле не хватает здорового аскетизма и здравого смысла.

Я решила написать в «Лечебные письма» о своей бабушке, Ольге Ивановне Проскуряковой, потому что она читает эту газету от корки до корки уже много лет. Вдруг мое письмо станет для нее приятным сюрпризом!

Марина Филина, г. Новгород

Пространство любви

Человек живет на земле-матушке. Его окружают растения, деревья, птицы, животные и забота Господа нашего Отца Небесного. Растения, деревья – наши зеленые друзья, и люди должны знать, что они все чувствуют и понимают наш язык, так как они тоже живые. Если человек проявляет по отношению к ним заботу и любовь, то они, услышав просьбу человека о помощи, могут тоже ему помочь. Если человек дружит с растениями и деревьями, то он не должен им причинять боли, то есть уничтожать без необходимости. А если они нужны человеку для лекарства, то надо попросить у них помощи в лечении и прощения за причиненное повреждение.

Растения и деревья стремятся сделать все для жизни человека: одни приносят плоды, другие радуют своими красивыми цветами, третьи очищают воздух для дыхания. Все знают, что существуют растительные фитонциды, которые благотворно влияют на психику и здоровье в целом. Поэтому нас исцеляют сосновые и дубовые леса, запахи лука, чеснока, валерианы. Человеку нужно больше находиться на природе, ведь растения, деревья обладают еще и биополем, улучшающим наше самочувствие.

Человек неотделим от того места, где он живет. Ничто не дает ему большей силы, чем родина и пространство любви, созданное его родителями. Со дня рождения он живет в пространстве любви, которое сильно влияет на его психику и здоровье. Что же это за пространство такое? Человек ощущает любовь и уважение отца и матери, дедушек и бабушек, друзей и соседей, сослуживцев, знакомых... А если нет любви со стороны родственников, которые занимаются воспитанием маленького человечка, то он становится неуравновешенным, злым, вырастает с какими-нибудь недостатками, пороками. Ведь если ребенка не воспитывают родные, то на него будет оказывать влияние улица. Если у ребенка нет в сердце любви, то там поселяется зло. Ведь ребенок со дня рождения узнает своих родных, тянется к ним и хочет, чтобы к нему относились с любовью.

Растения, деревья, птицы и животные узнают тех, кто их посадил, тех,

кто за ними ухаживает и относится к ним с любовью. Все это пространство, на котором человек находится, и является пространством любви. Если это пространство малое, то есть человеку не хватает любви, то и самочувствие будет плохим. А в угнетенном состоянии, при агрессии со стороны родных, знакомых у человека нарушается психика. Он переживает, плачет, его биополе от этого уменьшается. Так человек заболевает, теряет здоровье.

Человек должен постоянно жить в пространстве любви. Его должны любить не только окружающие люди, растения, деревья, животные, птицы, но и стихии – земля, вода, воздух, огонь. И, конечно же, Господь, так как Он – наш Отец Небесный. Самое главное – не нарушать законов окружающей среды и заповедей Господа.

- Любой организм – это глубоко сбалансированная система. Заболевание – признак нарушения ревновесия.
- Здоровье – это равновесие между нашим способом существования и окружающим миром. Это гармония с самим собой и с окружающей средой.
- Не огорчайте друг друга, не проливайте чужих слез. Жизнь коротка, люди ранимы и беззащитны. Так к чему же нам обижать друг друга?
- Если вы хотите, чтобы молитва ваша долетела к Богу, то дайте ей два крыла: милостыню и пост.

Чем меньше у человека в сердце любви, тем больше у него в теле болезней.

Адрес: Буранову Виктору Карповичу, 94201, Украина, Луганская обл., г. Алчевск, ул. Калинина, д. 73, кв. 13

Искусство быть здоровыми

Много на страницах нашей газеты пишут о том, как лечиться. А я хочу поделиться секретом, как не болеть, что, конечно, гораздо приятнее. Узнал я его на одной из демонстраций, на которые когда-то заставляли ходить в принудительном порядке и чуть ли не под расписку.

Среди героев войны, ветеранов труда и победителей социалистического соревнования выделялась одна старушенция. С ней, как потом оказалось, был не внук, а правнук. Она ему под раздающуюся вдалеке музыку строго напоминала, чтобы, проходя по площади, революционнее держал шаг, и сама показывала как – ноги поднимала чуть ли не до пояса, будто артистка варьете. Люди смотрели на нее с приоткрытыми от удивления ртами и завистью: откуда в таком возрасте столько энергии и темперамента?

Корреспондент подарила ей гвоздику и спросила в микрофон, как и других, за что награждена медалью. Спросила и о возрасте, и о том, как удалось сохранить энергию, бодрость, здоровье. Старушка отвечала общеизвестными фразами: «Веду здоровый образ жизни, делаю зарядку, обливаюсь, совершаю пешие прогулки...». И положила в рот какой-то квадратик, напоминающий лекарство. «Нет, нет, – сказала она, – это не то, что вы подумали. Это мои тонизирующие конфетки, я их делаю сама». И угостила ими корреспондента.

А после демонстрации наши работницы пошли на хитрость: подарили бабульке цветы, представившись якобы журналистками из газеты, и пригласили отдохнуть в кафе для продолжения разговора. Я тоже пошел вместе с ними. И мы узнали, откуда у Эммы Кондратьевны столько сил, бодрости, энергии. Оказывается, от овса, входящего в состав бабушкиного препарата. А вот слух и память она сохранила до старости благодаря тому, что в овсяную смесь входят корневища аира болотного. Авиценна писал: «Аир возбуждает страсть и лечит старость». Как хорошо сказано: лечит старость! «Так что мои конфетки, – сказала старушка, – я рекомендую всем пожилым людям». И дала рецепт, который у нее в роду передается по наследству.

По 1 стакану промытого овса и ячменя залить водой и довести до кипения. Затем воду слить, а зврна пропустить через мясорубку и соединить их с прокрученными через мясорубку 4 очищенными головками чеснока и 4 очищенными разрезанными луковицами (но лук и чеснок противопоказаны при острых заболеваниях почек, печени и ЖКТ!). Затем добавить 15 г порошка из аптечных (сухих) корневищ валериены и 10 г порошка из корня аира болотного (тоже продается в аптеках). Для получения порошка корни измельчить в кофемолке. Все это тщательно смешать с 1 кг нежидкого натурального меда. Варить смесь на слабом огне до консистенции жидкого соуса. Еще раз хорошо перемешать, размазать массу на кухонной деревянной разделочной доске и охладить в холодильнике до затвердения. Затем на зтой массе чистой линейкой и ножом сделать метки 2 на 2 см и разрезать нв квадратики. Хранятся они долго. Рассасывать и разжевывать по 1 кведратику 3 раза в день перед едой. Когда они закончатся, сделать перерыв на полгода, и курс можно повторить.

Кроме того, раз в неделю Эмма Кондратьевна принимала медовые ванны, иногда медово-молочные, медово-хвойные и хвойно-морские (с солью). Дважды в неделю старушка делала косметические маски из полезных продуктов, даже из халвы!

Потом мы еще немного поговорили о жизни на пенсии, о здоровье и долголетии. В заключение Эмма Кондратьевна о старости сказала так: «Если подниматься по лестнице не труднее, чем спускаться – это молодость. Если спускаться не легче, чем подниматься – это старость. Но большинство стариков ходят медленно не потому, что у них ноги болят, а потому, что им некуда спешить. Ведь черепаха не спешит, потому и живет долго.

Старость – неизлечимая болезнь. Но уж лучше быть старой, чем мертвой. А по врачам я ходить не люблю. Диагностика добилась таких успехов, что здоровых людей практически не осталось. Медицина быстро идет вперед, только наш организм не поспевает за ней. И до сих пор она не смогла победить даже простуду. От простуды и от любви нет лекарств. Они сами проходят».

В праздничный день не хотелось говорить о грустном. Эмма Кондратьевна предложила пойти танцевать. И под аплодисменты отдыхающих посетителей кафе начала исполнять свой любимый танец под музыку популярной песни послевоенных лет «Бабушка, научи танцевать чарльстон!».

Адрес в редакции.

В.Е. Мерзликин, г. Орел

ЖИЗНЬ СПАСЛА ПОЛЫНЬ

У моего мужа признали рак предстательной железы. Сделали 3 операции за 80 000 рублей. Ушли мы домой без «химии», и муж не стал пить таблетки. А лечился вот чем. Есть трава – полынь обыкновенная (чернобыльник). Она вовсе не горькая (ни листики, ни семена). Вот ее корни и нужны (можно и листики добавить).

Если корни сырые, то надо взять 200 г на 1 литр 40-градусной водки или самогонки, а если сухие, то на 1 их часть 10 частей водки. И пусть стоит 15 дней. Затем настойку процедить и пить 3 раза в день за 20–30 мин. до еды. Влить в 0,5 стакана теплой воды 1 десертную ложку и выпить. Пить 1 месяц, потом на 10 дней – перерыв, а там как Бог пошлет...

В октябре у нас было 3 операции, а в январе мы сдали анализ крови и был поразительный результат.

Полынь обыкновенная лечит почти все раковые заболевания, эпилепсию, туберкулез, менингит, глисты, очень многие женские болезни, аппетит повышает... Можно и листья ее заваривать. В отличие от химиотерапии, если она за 12 000 раковых клеток одну здоровую клетку убьет, то и хорошо.

Адрес в редакции.

Сергиенко Тамара Матвеевна, Ростовская обл.

СЕРДЕЧНАЯ ДИЕТА И ЦВЕТКИ КАРТОФЕЛЯ

Мне 64 года. Однажды встретила свою бывшую одноклассницу, которая работает учительницей. Все знают, какая это напряженная работа, связанная со стрессами. Однако она выглядела моложе своих лет, была стройная и подтянутая. Мы разговорились, вспомнили своих бывших одноклассников. А потом разговор перешел на болезни. Я начала перечислять свои, в том числе и сердечные. Она выслушала меня внимательно и говорит: «Теперь послушай меня. У меня уже 10 лет нет в доме никаких лекарств от сердца, потому что я придерживаюсь диеты. Эту диету я услышала по радио».

1. В первую очередь надо исключить из питания следующие продукты: все животные жиры (оставить только растительное масло), все молочные продукты, сыры, белый хлеб, а также всю выпечку из белой муки (оставить только черный хлеб), все сладости (оставить только мед).
2. Ежедневно употреблять рыбу в любом виде и 500 г свежих яблок, протертых на мелкой терке.
3. Также делать упор на супы, борщи, каши с добавлением небольшого количества мяса.

Диета и правда помогает. А теперь расскажу, как лечить рак горла. В нашем городе с 30-х по 60-е годы жил и работал замечательный врач. Его именем даже названа одна из улиц нашего города. Где-то после войны у него обнаружили рак горла. Лечился он во многих клиниках страны, но лечение не помогало. Тогда он взялся за дело сам. Кто-то посоветовал ему применять цветки картофеля, и через несколько месяцев начал поправляться. Он полностью излечился. А поскольку сам был врачом, то этот метод стал применять и в своей практике. Вот этот рецепт.

Залить 1 ст. л. цветков картофеля (хоть свежих, хоть сухих) стаканом воды, кипятить 10 минут, охладить. Пить отвар теплым по четверти стакана 3 раза в день за 30 минут до еды. Лечиться 3 месяца, затем на 1 месяц сделать перерыв, и снова 3 месяца лечения.

Адрес: Самохиной Н.П., 84306, Украина, Донецкая обл., г. Краматорск-6, ул. Архангельская, 123

ЕСЛИ СУХО ВО РТУ И В НОСУ

У пожилых часто появляется сухость во рту и в носу, обычно в ночное время. Поэтому на ночь я провожу такое очищение полости рта.

Чищу зубы, ложечкой снимаю налет с языка. Желательно еще полоскать рот настоем зверобоя, календулы и подорожника (поровну) из расчета: 1 ст. л. сбора на стакан кипятка. Заварить как чай, процедить и промыть нос, рот. После чего обе половинки носа надо смазать растительным маслом, а потом еще 0,5 ч. л. растительного масла подольше рассасывать во рту (при сильной сухости я это делаю и ночью).

Адрес: Широковой Евгении Алексеевне, 650905, г. Кемерово, ул. Белозерная, д. 44а, кв. 41. Тел. 32-13-66

ПРИГОВОР ОТМЕНЯЕТСЯ!

Напишу вам рецепт лечения цирроза печени, с помощью которого мой знакомый не просто вылечил своего отца, а буквально воскресил его. А врачи говорили, что больше полугода он не проживет. Когда пациента выписали из больницы, знакомый увез его в деревню, на свежий воздух. Там какая-то бабуся и посоветовала им этот чудо-рецепт.

В июле нарвать корни ятрышника камского, набить ими 5 литровых банок, залить водкой, чтобы она полностью залила сырье. Закрыть крышкой и поставить в холодильник на 2 недели. Принимать по 1 ст. л. за час до еды 2 раза в день, утром и вечером, пока не закончится настойка.

Вот и все лечение. «Безнадежный» больной жив и по сей день, хотя после приговора врачей прошло уже больше десятка лет.

Адрес: Емельянову Александру Леонидовичу, 426003, Удмуртия, г. Ижевск, а/я 5745

ОТ ОПУХОЛЕЙ И ГИПЕРТОНИИ

Хочу предложить вам несколько рецептов. Буду рада, если они кому-нибудь помогут. Рецепт от новообразований мне дала знакомая, которая испытала его на себе.

Взять 5 головок чеснока, очистить, мелко нарезать, сложить в темную полулитровую бутылку, залить водкой, настаивать 2 недели. Взять 200 г корней хрена и сделать то же самое. Принимать

сначала чесночную настойку по 1 ст. л. 3 раза в день за полчаса до еды. Когда она кончится, принимать настойку из хрена, потом опять чесночную и так далее. Повторять до полного излечения.

У знакомой была миома, ей уже назначили операцию, но она ее делать не спешила, а начала принимать эти настойки. Лечилась так около года. И когда вновь показалась врачу, каково же было его удивление! Он не обнаружил заболевания. Осмотрев пациентку, врач сказал, что не нужна операция, что все чисто, как у младенца. Конечно же, врач спросил, чем она лечилась, и она дала ему этот рецепт. Кстати, этим же средством вылечилась тетушка моей знакомой, у которой был рак легкого.

Конечно, у каждого организма свои особенности: одному это лекарство поможет, а другому, возможно, нет. Но в любом случае, думаю, есть смысл попробовать, ведь вреда не будет. Главное – нужна вера. Если веры нет, то не стоит и начинать. А после операции миома может снова вырасти. Лично я на себе такое испытала: была операция, но у меня удалили миому вместе с яичником – сказали, что так будет лучше.

Еще напишу вам рецепт, которым пользовалась моя мама, когда у нее было давление за 200. Это средство нормализует высокое давление буквально в считанные дни.

Взять 10 г прополиса, растворить в малом количестве спирта (ложки 2), смешать со стаканом цветочного меда и принимать по 1 ч. л. утром натощак за 20–30 минут до еды и на ночь (после еды).

Мама вначале принимала это средство утром и на ночь, потом стала принимать только 1 раз, по утрам. Ее давление постоянно измеряли тонометром. Результаты: 150 на 85, 160 на 90, выше не поднималось.

А о таком лечении я просто не могла вам не написать. Однажды я лежала в больнице и со мной в палате была пожилая женщина, у которой невестка работала кардиологом, да не где-нибудь, а в Париже. Но тогда она была в нашем городе и пришла проведать свекровь. Та поинтересовалась, чем лечат высокое давление во Франции. Она сказала, что отнюдь не медикаментами, которые сбивают давление лишь на время. И рассказала о рецепте французской народной медицины. А рецепт такой.

Весной посадить морковь, но не семена посеять, а высадить сами корнеплоды. Когда морковник зацветет, срезать его и высушить в тени. Измельченную сухую морковную ботву заваривают и пьют как чай в течение года с месячными перерывами. Нужно набраться терпения, которого мы часто не имеем, и четко выдержать программу лечения. Повторите, если надо, через 2–3 года, и вы забудете, что у вас была гипертония.

Желаю всем читателям душевного покоя и удачи, побольше положительных эмоций, светлых и радостных дней, семейного благополучия. Будьте всегда полны сил, энергии и здоровья!

Адрес: Вахрушевой Е.Н., 452687, г. Нефтекамск, Комсомольский пр., д. 38, кв. 40

ЛИМОНЫ ПРИ РАССЕЯННОМ СКЛЕРОЗЕ

Мой муж болеет 17 лет, и все эти годы мы ищем методы, чтобы приостановить развитие рассеянного склероза. И вот мы обнаружили, что с этой патологией хорошо борется лимон.

• Этот рецепт используется при лечении и профилактики склероза. Смешать лимонный сок (1 часть), мед (2 части), оливковое масло (0,5 части). Принимать утром натощак по чайной ложке.

• Поскольку рассеянный склероз влечет за собой и паралич конечностей, для лечения этой патологии готовится такая смесь. Взять 4 лимона, смолоть с коркой, но без семян, смешать с 3 ст. л. порошка из листьев мелиссы, 1 ст. л. порошка из чабреца и 1 ст. л. порошка корицы. Добавить 0,5 кг меда и по 20 г настоек валерианы и боярышника. Принимать по 1 ст. л. 3 раза в день за 20 мин. до еды.

• При атрофии зрительного нерва взять 1 лимон, разрезанный на 4 части, 100 штук небольших недозрелых шишек сосны, 25 г травы руты в цветущем состоянии, залить 2,5 л воды, добавить 0,5 кг сахара и варить 30 мин. Настоять, укутав, 1 час, процедить. Принимать по 1 ст. л. 3 раза в день до еды.

• Действенное средство для очищения сосудов, а следовательно, для поддержания сердца и предупреждения сердечных болезней. Взять по 2 средних лимона и апельсина, разрезать на части, удалить косточки и пропустить через мясорубку. Полученную массу смешать с 2 ст. л. меда, настоять в плотно закрытой стеклянной банке сутки при комнатной температуре и поставить после этого в холодильник. Принимать по 2–3 ч. л. с чаем или перед едой.

Из всех этих рецептов следует, что при лечении рассеянного склероза нужно вводить лимоны. Это эффективно и экономично.

Адрес: Фриндак Е.Н., 04119, Украина, г. Киев, ул. Дегтяривская, 25а. Тел. 8-050-748-10-89

НАСТОЙКА ПРОТИВ АДЕНОМЫ

Хочу дать ответ Кикоть Виталию Митрофановичу из Тюменской области (№ 4 за 2009 год). Он спрашивал о лечении аденомы предстательной железы. Этот рецепт всегда дает положительные результаты.

Настойка осиновой коры. Взять 100 г сухой измельченной коры, залить 1 л водки или самогона, настоять в темном и теплом месте 2 недели, периодически встряхивая содержимое, процедить, остаток отжать. Принимать по 1 ст. л. 3 раза в день. Обычно улучшение настает после первого курса лечения. Если же после этого количества еще будет необходимость в лечении, то через месяц можно провести еще один курс.

Но эта настойка очень хорошо зарекомендовала себя и в лечении других заболеваний. Она хорошо помогает при сахарном диабете, воспалении мочевого пузыря, подагре, недержании мочи, гастрите, при усталости от длительных и тяжелых переходов. Если будут вопросы, пишите, я отвечу.

Адрес: Баевой Валентине Петровне, 182172, Псковская обл., Великолукский р-н, п/о Карцево, д. Марьино

СЕЗОННЫЕ «УКРАШЕНИЯ»

Раньше весной бывало так: чуть ноги промочила — вот уже глаз покраснел, чешется и слезится. А потом и сам ячмень вызревает. И больно, и некрасиво. Стала читать книги: а что народная медицина советует в таких случаях? Не секрет, что все в организме взаимосвязано. Поэтому при частых появлениях на глазах таких «сокровищ», как ячмень, все опытные травники советуют провести курс витаминизации и укрепления всего организма. Ну а если уж все-таки ячмень сел на глаз, то надо использовать очанку в сочетании с ромашкой. Ромашка — одно из популярнейших лекарственных растений! Она смягчает и снимает раздражение, дезинфицирует. А комплекс веществ, содержащихся в очанке, обладает обеззараживающими свойствами. Поэтому примочки с этими травами помогут сальной железе глаза быстрее избавиться от гнойного содержимого.

Насыпьте в чашку по 2 ст. л. ромашки и очанки, залейте 1 ст. л. кипятка, настаивайте в течение 10 минут. Полученную кашицу разложите на марлевую салфетку, в горячем виде прикладывайте к ячменю.

Часто повторяющийся ячмень проходит в течение 2-3 месяцев при регулярном употреблении внутрь отвара сложного сбора трав.

Смешать по 2 ч. л. корня аира и почек березы, по 4 ч. л. травы багульника и череды, добавить 3 ч. л. травы фиалки трехцветной. Затем 2 ст. л. предварительно измельченного в кофемолке или мясорубке сбора залейте 1 л кипятка, держите на медленном огне в закрытой посуде в течение 10 минут. Слейте вместе с травой в термос, настаивайте в продолжение ночи. Принимайте отвар в течение дня по 100-150 мл за 30 минут до еды. Для улучшения вкуса можно добавить мед, сахар и даже варенье.

Отвар полезно не только пить, но и употреблять в виде примочек. Он снижает болевые ощущения, помогает скорейшему вызреванию и исчезновению ячменя.

Ордова З. И., г. Новороссийск

НА ВСЕ СЛУЧАИ ЖИЗНИ

Когда я почувствовала одышку, поднимаясь по ступенькам, и затрудненное отхождение мокроты при кашле, то поняла, что пора серьезно заняться лечением. Предпочтение отдала солодке, которая отлично помогает отхождению мокроты из бронхов. Но есть и еще масса достоинств у этого растения — оно способствует рассасыванию холестериновых бляшек в кровеносных сосудах, а также является противоаллергическим средством.

Две грядки на нашем дачном участке я отвела под разведение солодки. Первые черенки мне дала соседка, а теперь уже я сама раздаю солодку своим друзьям. Корни и корневища солодки я выкапываю обычно ранней весной. Помимо всего прочего, милая солодка помогла мне одолеть гиперацидный гастрит.

Для приготовления сиропа нужно корень солодки очистить, измельчить в порошок, залить холодной водой (4 ст. л. на 600 мл воды) и кипятить на медленном огне, пока не останется 200 мл. Принимать по 1 дес. л. 3 раза в день перед едой.

Благодаря солодке я избавилась от кашля и одышки, а заодно и сосуды укрепила.

Демидова Жанна, г. Калуга

ВЕСЕННИЙ КАЛЕЙДОСКОП

День становится длиннее, солнечных лучей все больше. Казалось бы, организм должен с благодарностью откликнуться на эти подарки весны. Однако на моих домочадцев в первые весенние дни наваливается хандра. Врачи говорят, что это — синдром весенней усталости. Его причины, на первый взгляд, банальны — накопленная усталость и дефицит витаминов. Я заметила, что в этот период готовые аптечные препараты почему-то не оказывают того тонизирующего действия, на которое рассчитываешь. А вот первая весенняя зелень отлично помогает. Для приготовления витаминных весенних салатов я всегда использую нежные травянистые части одуванчиков, листья мать-и-мачехи, медуницы, побеги крапивы. Муж и дети смеются и говорят, что я, предлагая им неимоверно большое количество растительных блюд, превращаю их в травоядных. А я считаю, что первые весенние росточки да цветочки им только на пользу!

Ну, а теперь перейдем к полезным советам. Расскажу о том, как можно лечиться первым весенним цветочком — первоцветом. Свежие листья растения можно добавлять в салаты и супы, а цветочки (5-7 штук) — в чай (даже такой простой напиток окажет существенную поддержку при авитаминозе или истощении нервной системы).

Измельчить высушенные листья первоцвета, 1 ст. л. сырья залить 0,5 л крутого кипятка, настаивать 60 минут и пить по 1/2 стакана 2–3 раза в день. В настое витамин С довольно быстро разрушается, поэтому напиток не следует хранить более двух дней. Настой помогает при мигрени, нарушении обменных процессов, а также при цистите, который по весне очень часто напоминает о себе.

Высушенные листья первоцвета хорошо хранятся — считается, что даже через год полезные вещества, содержащиеся в них, не теряют своей активности.

Андреева В. И., г. Тверь

БЕЗ ЛИШНЕГО ШУМА

С хрустом в шейных позвонках мириться не стоит. Хорошо помогает в таких случаях травяной отвар из спорыша, полевого хвоща, толокнянки и сабельника болотного (травы продаются в аптеке).

Смешайте их в равных пропорциях и залейте горсть сбора кипятком. Нагревайте на водяной бане 15 минут, затем дайте настояться 45 минут. Пейте настой по три глотка трижды в день в течение трех недель.

Два таких курса в год смогут стать хорошей профилактикой остеохондроза. И тогда вы сможете крутить-вертеть своей головой, не опасаясь, что будет шум или хруст в позвоночнике.

Юдашов О. Б., г. Тихвин

ЛЕТАЛЬНЫЙ ТУПИК КАРДИОЛОГИИ

Прочтя эту небольшую книгу, Вы узнаете, как несмотря на возраст, высокое или скачущее давление, уже перенесенный инфаркт или инсульт, килограммы принятых таблеток, можно стать здоровым человеком, не нуждающимся в лекарствах и услугах врачей, не опасающимся инсульта или инфаркта.

Узнаете много нового и неожиданного, например, почему таблетки от давления не продлевают, а укорачивают жизнь или почему валерианка и корвалол эффективнее самых дорогих лекарств.

В России около 60 % смертей — следствие сердечно-сосудистых заболеваний (ССЗ). С годами этот процент только увеличивается, а средний возраст умерших снижается.

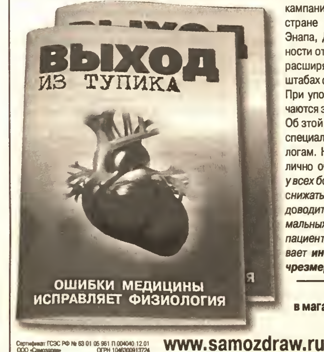
Почему же прогресс кардиологии сопровождается ростом(!) смертности от ССЗ? Почему инфаркты и инсульты все чаще случаются в кардиоклиниках? *«Несмотря на появление новых методов диагностики, колоссальный арсенал лекарственных средств и хирургических методов,* ***эффективность лечения*** *не только* ***не увеличивается****, но, судя по росту* ***больничной*** *летальности,* ***даже уменьшается»*** (признание академика Е.И.Чазова на национальном конгрессе кардиологов). Что это, если не признание тупика кардиологии?

Кардиологическое лечение сводится к периодическому снижению АД. Снижается давление — уменьшается «нагрузка на миокард» и, соответственно, его потребность в кислороде. В результате снимаются приступы стенокардии и аритмии.

Еще лет 20 назад эта задача решалась с помощью настойки валерианы, корвалола, валокордина, клофелина? Эти препараты снижают АД, уменьшая стрессовое перевозбуждение центральной нервной системы. Их действие улучшает кровоснабжение всех органов в т.ч. сердца и мозга, и не имеет серьезных побочных эффектов.

Ныне широко применяемые гипотензивные препараты (ГП) имеют зафиксированные в справочниках и инструкциях опасные побочные действия — ухудшение мозгового кровообращения, выражающееся в *головокружении, головных болях, тошноте, рвоте, нарушении слуха и зрения*, а также ухудшение кровоснабжения миокарда, выражающееся в *аритмии, тахикардии и приступах стенокардии.* Иногда ГП вызывают инфаркты и инсульты. Об этом прямо указано в инструкциях по применению ингибиторов АПФ (Энап, Диротон, Нолипрел, Престариум,....) **побочное действие: ..., инфаркт миокарда, инсульт.**

Почему растет больничная летальность? Потому, что расширяется применение в клиниках современных препаратов со смертельным побочным эффектом. Почему растет общая смертность от ССЗ и в первую очередь от инсультов? Потому что в результате кампании по борьбе с гипертонией в стране увеличивается потребление Энапа, Диротона и др. Рост смертности от ССЗ — побочный эффект их расширяющегося применения в масштабах страны.



При употреблении ГП инсульты случаются значительно чаще инфарктов. Об этой их причине хорошо известно специалистам по инсультам — неврологам. Но они говорят об этом публично очень редко. *«Если стараться у всех больных в одинаковой степени снижать артериальное давление и доводить его до формальных нормальных цифр — 120/80, то у части пациентов подобное снижение вызывает* ***инсульт мозга****, как следствие* ***чрезмерной*** *терапии.* ***Нет ничего более страшного, чем болезнь, созданная руками врача.»*** З.А. Суслина — академик РАМН, директор НИИ неврологии РАМН. (Журнал «Предупреждение» № 4, 2002г.)

Инсульт, «созданный руками врачей», далеко не редкость. За последние пять лет число инсультов в России выросло в два раза (с 350 до 720 тыс. в год) и продолжает расти. Это самая настоящая эпидемия. Рост числа инсультов прямо совпадает с ростом продаж ГП. *«Заметно вырос объем продаж гипотензивных препаратов — за 2006-й темпы роста продаж составили 46% за счет увеличения продаж в первую очередь ингибиторов АПФ»* («Медицинская газета» № 22.2007г.).

«Устрани причину — уйдет болезнь» - сказал еще Гиппократ. Тупик кардиологии –следствие незнания главной причины болезней, за которую выдаются холестерин, атеросклероз, тромбы, являющиеся причиной лишь небольшого числа инфарктов и инсультов. На самом деле любой человек знает, что инфаркты и инсульты, как правило, — результат стресса. И народ недаром говорит, что «все болезни от нервов».

Выход из тупика наконец-то найден. Определена первопричина сердечно-сосудистых заболеваний и создано средство ее устранения. Это сделали самарские физиологи и инженеры под руководством авторитетного ученого-физиолога, одного из основателей космической медицины, а ныне почетного профессора кафедры нормальной физиологии Российского Университета Дружбы Народов, академика Российской академии медицинских наук, заслуженного деятеля науки РФ, профессора Н.А. Агаджаняна.

С 1998 года уже сотни тысяч гипертоников и сердечников самостоятельно избавились от своих неизлечимых болезней, прекратили принимать лекарства, надолго защитились от инсультов и инфарктов. Секрет этого недостижимого для кардиологии результата прост: больные люди стали здоровыми, устранив причину своих болезней. За считанные месяцы с минимальными затратами времени и денег эти люди с помощью простых домашних процедур успокоили нервы, сняли спазм сосудов, восстановили нормальное кровоснабжение всех органов — стали здоровыми людьми.

Автор книги – Ю.Н.Мишустин, ученик и соавтор академика Н.А.Агаджаняна

Книгу можно приобрести в павильоне № 13 «Здоровье» ВВЦ(ВДНХ), в магазинах «Медтехника» в 63 городах России или наложенным платежом (40 руб.), сделав заказ открыткой на адрес: 443051 г. Самара, ул. Строителей, 339/9, «Книга почтой» или по тел. (8-846) 9924170, 9924183, 2021191 или по e-mail: samozdraw@samtel.ru

Сертификат ГСЭС РФ № 63 01 05 961 П 004040 12.01 ООО «Самоздрав» ОГРН 1046300913724

www.samozdraw.ru

Спину лечим массажем

Предлагаю всем читателям использовать для лечения остеохондроза и межпозвонковых грыж баночный массаж, а также другой вид массажа, который я условно называю медовым.

Баночный массаж

Берем обыкновенные стеклянные 250-граммовые баночки. Спину перед массажем смазываем нерафинированным подсолнечным маслом. Делаем ватный тампончик на проволоке или, зажав ватку пинцетом, смачиваем ее в одеколоне, спирте или водке, поджигаем, и когда она горит, ставим как обыкновенные медицинские банки. Когда банки хорошо присосались к коже, начинаем водить ими по спине. Продолжительность массажа 5-10 мин. Потом надо всю спину вытереть сухой тряпочкой и залезть под теплое одеяло минимум на 30-45 минут. Но нельзя допускать, чтобы после массажа человек оделся и вышел на улицу (неважно, зимой или летом). Иначе зачем тогда вообще трудиться над этой спиной, массировать ее так, что аж с носа капает!

Медовый массаж

Для медового массажа я использую масла, которые делаю сам. В емкость со 150 г нерафинированного подсолнечного масла бросаю горсть ягод можжевельника и 50 г истолченной в порошок живицы и настаиваю месяц, каждый день взбалтывая. Все компоненты так и остаются в банке. Храню в холодильнике. Можно к этой смеси добавить 5 г пихтового масла или папоротникового масла. Последнее готовится так: молодые ветки папоротника нарезать, набить ими стеклянную банку, залить нерафинированным подсолнечным маслом, наствивать 2 недели. Слить масло по истечении срока, отжать жмых, банку заполнить свежим папоротником и залить тем же маслом.У нас получится масло, похожее по своим качествам на эвкалиптовое. Только последнее – дорогое, а тут просто не надо лениться.

Я беру нерафинированное подсолнечное масло, потому что оно хорошо проникает в глубь тканей, неся с собой целебные свойства трав, которые оно вытянуло. Можно к этой смеси масел добавить и зверобойное масло. Технология приготовления идентична папоротниковому. В 2 ст. л. теплой кипяченой воды добавляем 2 таблетки мумие и ждем, когда таблетки размокнут. В 100-граммовую стопку наливаем мед, добавляем туда же полученный раствор мумие и размешиваем. Перед употреблением (втиранием) содержимое надо подогреть на водяной бане, так как раствор мумие всплывает вверх, и перемешать. Сначала мы втираем в спину в течение 5 минут смесь масел. Затем втираем по всей площади спины смесь меда и мумие. Потом ладонь прижимаем к спине, поворачиваем кисть, как будто ввинчиваем руку в спину, и с силой отрываем руку от спины. Если рука хорошо приклеилась, то можно даже потянуть пациента на себя. Процедура болезненная, но это первые дня два. Делайте по самочувствию больного.
После этой процедуры надо растереть спину мазью «финалгон» или настойкой сабельника. И в самом конце накрыть спину чем-нибудь теплым и обязательно лечь в теплую постель минимум на час. Делать медовый массаж через день. Хорошо еще попить аптечную настойку сабельника.

Адрес: Бабийчук Владимиру, 32034, Украина, Хмельницкая область, Городокский район, г. Сатанов, ул. Сиреневая, 10

Когда жена – умница

Женился я уже под 40, так что моей дорогой супруге достался муженек с потрепанным здоровьем, расшатанными нервами и, как следствие, с трудноватым характером.

Лена на 15 лет меня моложе, и таких экземпляров, конечно, еще не видела, однако не испугалась, не убежала к маме, а наоборот, сумела привести меня в чувство. Мы женаты уже почти 8 лет, и я до сих пор ее обожаю. Откуда только берутся такие умницы, красавицы, мастерицы?! Вот о чем я думаю сегодня, когда пишу вам накануне дня рождения моей Леночки. Надеюсь, вы опубликуете это письмо – так я хочу поздравить свою жену, потому что она все время читает вашу газету. Но газета о здоровье, поэтому я расскажу, как Лена меня лечила.

Выросла она в Средней Азии – отец у нее военный, вот семья и поехала туда. А на Востоке, как известно, свои традиции, в том числе и кулинарные. Когда моя женушка начала для меня готовить, мне сначала ее блюда показались странноватыми – все такое пряное, непривычное. Скажу прямо: раньше меня кормили не так! На завтрак всю жизнь ел глазунью с чем-нибудь, на обед – жареную картошку с мясом, на ужин тоже. Вот и заработал я себе постоянное расстройство желудка и спазмы сосудов, а вдобавок приобрел и сварливость. Но жену переучивать не стал, потому что очень быстро распробовал ее кулинарные шедевры, а настроение и здоровье у меня стали улучшаться! Я обратил внимание, что Лена среди прочего часто использует имбирь – такие корешки сантиметра по 2 толщиной. Оказывается, он лечебный, и жена специально для меня его в доме держит. Имбирный чай помог мне избавиться от частых головных болей, которые донимали меня после 30 лет.

От головной боли жена готовила такой чай: 1 чайную ложку порошка из корневища имбиря поместить в подогретую посуду, залить стаканом кипятка, настаивать 20-30 минут и пить теплым 2-3 раза в день.

Можно добавить в него немного обычной заварки и чайную ложку меда, но напиток и сам по себе приятный, согревающий. Кстати, хорошее средство для профилактики простудных заболеваний, а еще – мягкое успокоительное.

Раньше врач выписывал мне лекарства от спазмов сосудов, но их почему-то не принимал мой желудок. А имбирь очень нежно помог. Кроме того, от расстройства пищеварения Лена готовила мне имбирную настойку. Это вообще старинное средство, знатная водка. Делать ее лучше так.

Взять примерно стакан сырого имбирного корня, промыть, очистить от кожуры и натереть на терке. Затем засыпать его в литровую

бутылку и залить спиртом или крепкой водкой. Настаивать на солнце или в теплом месте 2 недели, периодически встряхивая. Настойка должна стать желтого цвета. Через 2 недели процедить, отжать через марлю и дать немного отстояться. Для лечения желудка имбирную настойку нужно пить 2 раза в день (после завтрака и обеда или после обеда и ужина) по 1 чайной ложке на полстакана воды.

Если желудок плохо работает, я лечусь так дней 15, хотя легче становится намного раньше. Бывает, 2-3 дня пропущу, но все равно помогает. Только мясо при этом есть не надо, чтобы не испортить лечебный эффект. Это лекарство на праздник в качестве угощения можно и гостям подать с ломтиком лимона. Кто распробовал, тот очень хвалит.

Сергеев А. В., г. Петрозаводск

Полезные привычки вместо лекарств

Часто покупаю книги о здоровье и вижу, что в магазинах очень много литературы о повышенном давлении. Это и понятно, ведь гипертония – это бич современного человека. Но вот у меня, например, гипотония, то есть пониженное давление, а литературы на эту тему намного меньше.

Раньше я особого внимания на свое пониженное давление не обращала, так как чувствовала себя неплохо, вот только утром с постели поднималась с трудом. А потом начались проблемы посерьезнее: я не только стала быстро уставать, но и воздуха иногда не хватало, будто недостаточно глубоко дышу. После этого я и начала искать книги о гипотонии. Когда прочитала все, что у меня было, то узнала, что, оказывается, гипотония чаще цепляется к молодым, то есть таким, как я. А еще я выяснила, что все гипотоники – в группе риска, так как многим из нас грозит переход в группу гипертоников. После такой неприятной информации я решила еще тщательнее взяться за себя, чтобы не попасть в рабство к гипотонии.

Первым делом начала перед сном и по утрам аутотренингом заниматься, причем тексты придумывала сама. Обычно вечером я произношу что-нибудь такое: «Я расслабляюсь и отдыхаю, мне легко и спокойно...». А утром, прежде чем встать, говорю: «Я прекрасно себя чувствую, я бодра и здорова, мое тело отлично отдохнуло, оно готово к движению». Может, кто-то скажет, что гипотоникам расслабляться незачем, они и без того вялые. Но ведь любая болезнь – это результат какого-то сбоя в организме, то есть отсутствия гармонии. А чтобы восстановить гармонию, надо не только легко просыпаться, но и засыпать крепко и спокойно. В конце концов, здоровый сон – сам по себе хорошее лекарство, особенно для людей с пониженным давлением.

Кстати говоря, перед сном я особо долго аутотренингом не занимаюсь, так как почти сразу отключаюсь. Но так было не всегда, раньше я очень долго засыпала. Изменилось все тогда, когда я стала перед сном обливаться холодной водой. Разотрусь после этого как следует – и в постель. Сон приходит почти сразу.

А утром, после аутотренинга, занимаюсь самомассажем, хоть и ужасно лень. Сначала руки массирую, потом голову и шею, а уж в конце – грудь, живот и спину, где могу достать (обычно разминаю воротниковую зону и поясницу). Раньше я много читала о разных способах самомассажа, но никогда не пробовала его регулярно выполнять. А тут сразу почувствовала разницу. Никакого крепкого чая не надо, когда хорошо себя разомнешь. А если потом еще и несколько взмахов руками и ногами сделаешь, хотя бы самых простых, то вообще как на крыльях летаешь.

У меня даже первый завтрак изменился – обхожусь двумя-тремя фруктами (обычно яблочками, грушами или бананами) и травяным чаем или зеленым с жасмином. А уж после двенадцати на работе позволяю себе съесть бутерброд с чаем.

В первое время, когда я только начала лечиться, я принимала очень хорошее, традиционное при гипотонии средство – спиртовую настойку левзеи (маральего корня). Недели три пила по 30 капель настойки 3 раза в день перед едой. Действие у нее и в самом деле заметное, а мужчинам, как я слышала, она не только общий тонус, но еще и потенцию поднимает. А потом мне маралий корень был уже ни к чему, потому что мой образ жизни полностью изменился и самочувствие улучшилось.

Пирогова Марина, г. Псков

На вопросы «Лечебных писем» отвечает человек, владеющий большим арсеналом методов нетрвдиционной и народной медицины, врач-нвтуротерапевт Г.Г. Гвркуша.



Туберкулез можно вылечить

Уважаемая Г.Г. Гаркуша, у моего племянника туберкулез лимфоузлов. Напишите, пожалуйста, откуда берется такое заболевание, излечимо ли оно и как родные могут помочь больному для быстрого выздоровления.
Есть ребята и девочки с разным настроем, многие не верят в выздоровление, у них разочарование в жизни, депрессия. У всех очень болит печень от лекарств. Обращаюсь к вам от группы родителей. Все ждут от вас ответа, помощи.

Адрес: Ивановой Надежде Александровне, 125252, г. Москва, Чапвевский пер., д. 18-1, кв. 102

Чахотка (туберкулез легких) – болезнь XVIII-XIX веков. Вспомните, Надежда Александровна, описание больного в классической литературе: худой, бледный, вялый, потухшие глаза; ничего ему уже не надо, ничего не радует – и все эти эмоции он держит в себе. Туберкулез – этот бич городов, был побежден, когда появились антибиотики, противотуберкулезная вакцина.

Но вот наступило время, когда в аптеку люди стали ходить без рецепта врача и могли купить любое лекарство (вспомните времена перестройки). Некогда было даже к врачу сходить, обследоваться, и по своему разумению мы стали самостоятельно принимать лекарства – неправильно, не в той дозировке. А то и хуже: пьем 2-3 дня антибиотики, температура спадает, и мы бросаем их пить. Они, может, и не нужны были, можно было обойтись народными средствами. Но ведь проще проглотить таблетку! А результат оказался удивительным. Наши внутренние бактерии приобрели новые качества, стали более устойчивы к лекарствам. Они «научились» прятаться в более глубоких структурах организма – в костях, лимфоузлах, куда их активно разносит кровь. И они сидят там потихоньку и ждут нового стресса. Ведь вирулентность бактерий изменилась.

Что такое вирулентность? Это когда бактерия уплотнила свою оболочку настолько, что лейкоциты и макрофаги, которые должны с ней бороться, захватывают ее, атакуют, но растворить не могут, и поэтому макрофаги транспортируют туберкулезную бактерию в лимфатический узел, чтобы позже найти к ней подход и уничтожить. Но вот беда: организм никак не хочет выздоравливать! Больного гложет тоска, он не хочет гулять (сидит у телека, компьютера), комнату не проветривает, физкультурой не занимается. А следовательно, у него нет и аппетита. В таком состоянии вылечиться, конечно, трудно.

Есть еще один путь заражения вирулентным туберкулезом. Нашу страну стали чаще посещать наемные рабочие. Они хотят заработать и выбирают для своего проживания не лучшие условия, чтобы не тратить деньги. Да и на лекарства, если заболеют, не тратятся; кашляют и думают, что все само пройдет. А мы работаем с ними рядом, ездим на транспорте и тоже можем заразиться. И бомжи болеют туберкулезом, но заливают свою болезнь водкой, «спиртуются».

Еще хочу сказать, что туберкулез – это болезнь таких людей, которые не хотят или не могут принять жизнь, они не живут полноценной жизнью. И в первую очередь к туберкулезу приводят такие эмоции, как депрессия и печаль, уныние и тоска. Они появляются из-за того, что в подсознании накопилась агрессия на мир, людей, на жизнь и судьбу, и эта агрессия не дает дышать полной грудью. Врачи советуют таким больным дышать свежим, чистым воздухом, хорошо и полноценно питаться, жить активной жизнью, радоваться любой мелочи.

Вспомнился мне рассказ бабушки Евдокии. Это было во время войны. Бабушка жила в детдоме, и у одной из девочек пропала кукла – единственная вещь, которая осталась от ее дома и родителей (все остальное сгорело). У девочки сначала появился кашель, затем увеличились подкожные лимфатические узлы. Вызвали врача и, кажется, справились с болезнью, только ноги так и остались будто колобашки. Прислали на стройку пленных немцев, и один из них был фельдшер. Так он посоветовал еловую живицу со свиным жиром смешивать поровну и по 1 ст. л. девочке давать. Не менее 3 месяцев велел поить ее в это время кофе из корней одуванчика и желудей (тоже поровну) по 1 стакану 2 раза в день в течение полугода. Так как девочка была в изоляторе и ходила гулять одна, а сторож бабушка Маня ее очень жалела, то вот этим лечением и занялась. А через полгода девочка была здорова, бегала. Сейчас это статная дама, преподаватель в вузе.

Может ли навредить гомеопатия?

Ответьте, пожалуйста, на страницах газеты, какое максимальное количество гомеопатических лекарств может быть назначено для приема в один день. Чтобы организм смог адекватно реагировать на это количество и чтобы лекарство не причинило вреда здоровью.

Адрес: Мельниковой А.А., 141033, Московская обл., Мытищинский р-н, п/о Пироговский, до востребования

Когда я еще училась в институте, на одном из практических занятий у нас разгорелась дискуссия: сколько можно принимать лекарств? Некоторые сокурсники стояли на позиции: чем больше лекарств, тем быстрее поправится пациент. Я сама никогда не любила глотать таблетки и сказала, что А.П. Чехов лечил своих больных касторкой от 18 недугов и был гениальным врачом и писателем. Наш спор остановила преподаватель, сказав гениальную фразу, что лекарства должно быть немного, 3-4 препарата, и они не должны мешать выздоровлению больного. Самое главное – душевный настрой и уход за больным. Так что вы теперь

знаете, сколько можно принимать обычных лекарств. А теперь поговорим о гомеопатии.

Это совсем другие лекарственные средства, ведь в них «работает» не химическое вещество, а информация о нем.

Вы задали очень интересный вопрос, а теперь вопрос задам я: что в вашем организме является носителем информации? Сама же и отвечу: вода! Чем чище вода и чем более структуризированна, тем больше она «впитает» информации. Поэтому гомеопатию лучше запивать структуризированной водой, и она донесет нужную информацию до каждой клетки, каждого органа.

Так вот, я считаю, что и в гомеопатии тоже следует назначать 3-4 средства на прием. Если назначено больше, то я обычно предлагаю такой выход из ситуации. Поместить все горошки в одну банку, хорошо перемешать (пересыпать из одной емкости в другую 40 раз), и уже воля ваша: взять из этой массы на выбор 5-8 горошин – тех, которые вам нужны в данный момент. Своя рука владыка!

А как быть, если надо принять и аптечное (аллопатическое) лекарство, и гомеопатическое? Лучше принять сначала аптечный препарат и запить его водой, а через 10 минут – гомеопатический, который нужно подольше рассасывать во рту и затем только глотать. Гомеопатические лекарства чаще всего выписывают на долгий срок, и поэтому встает вопрос о хранении этих лекарств. Хранить их необходимо в темном, прохладном месте, так как горошинки молочного сахара «боятся» солнечных лучей, высыхают, а ведь носителем информации, как мы уже говорили, является вода, входящая в их состав. Поэтому срок хранения горошин 3-4 месяца, максимум год. Спиртовые растворы хранятся дольше.

Теперь расскажу случай из своей жизни. Когда мои сыновья были маленькими, я им давала весной горошки витамина С по 1 штуке. Горошки яркие, и детям хотелось еще. Пока я на кухне готовила обед, они достали коробку с горошками и съели по горсти. Потом пришли ко мне на кухню и доложили, что очень кисло и жарко во рту. Желудки, конечно, я им промыла, но дело уже сделано – передозировка, а следовательно, теперь будет аллергия на витамин С. А вот передозировать гомеопатические лекарства сложно. Если превышается доза, то лекарство просто становится менее действенным, но отравления не будет. А вот еще пример: из 5-6 горошин 1-2 укатились под диван. Столь небольшое однократное нарушение дозировки не повлияет на эффективность лечения.

Да, по старым рецептам гомеопатические лекарства нужно было принимать каждые 2 часа, в одни и те же часы. Но в наше суматошное время мы не успеваем все отследить, нет былой размеренности в жизни. Поэтому я чаще всего назначаю прием препарата так: до завтрака и после завтрака, до ужина и после ужина, то есть 4 раза в день. При этом надо стараться соблюдать режим дня и питания.

Итак, вывод таков: гомеопатическими лекарствами отравиться невозможно. И если даже врач не совсем правильно вас понял и назначил вам не самый подходящий препарат, то вреда не будет. Вы просто съедите несколько горошин с молочным сахаром или примете несколько спиртовых капель. А вам надо научиться точнее рассказывать врачу, на что жалуетесь (до подробностей).

Эхинококк в печени

Прошу помочь моей дочке. Она недавно переболела вирусным гепатитом А, но УЗИ показало эхинококк в печени. Дочери назначили операцию. Очень прошу, напишите об этом заболевании. Может быть, есть какие-нибудь народные средства. Буду благодарна за все советы, жду с нетерпением.

Катя, г. Воркута

Уважаемая Катя, вирусный гепатит А – это болезнь грязных рук, но не только. Расскажу вам одну историю.

Лет 5 назад мои знакомые поехали на поезде вместе с маленькой дочкой на юг, в отпуск, а в семье был конфликт, и они гневались друг на друга. Им так повезло, что билеты достались в прицепной вагон, и народу там почти не было, так что вероятность подцепить там заразу мала. Но через неделю они отзвонились и доложили мне обо всех симптомах гепатита А. Так вот, кто больше гневался, у того и болезнь шла тяжелее. У девочки прошла безжелтушная форма, у мамы – легкая форма, а больше всех досталось папе, которому пришлось даже капельницы ставить.

Иммунитет к этому заболеванию вырабатывается стойкий и на всю жизнь. Только вот надо помнить, что страдает печень, которая еще долго будет восстанавливаться, в течение года. В этом помогают и травы, и гомеопатия, но все зависит от резервов иммунной системы организма. А если больной постоянно гневается, то это хронический стресс, при котором иммунитет падает.

Если же на УЗИ обнаружили кисту с эхинококком, то лучше согласиться на операцию. Когда эхинококк отправится путешествовать по организму и куда именно, никто не знает. Если попробовать его лечить с помощью горечей, то он, конечно, приостановит свое развитие, замрет. Но это все равно, что жить на мине, постоянно прислушиваясь к сигналу.

Я все-таки советую подготовить организм, попить желчегонные травы: полынь, пижму, девясил, бессмертник, бархатцы (1 ст. л. на 0,5 л кипятка, настоять 30 мин., пить настой горячим перед едой по 0,5 стакана). Это почистит печень, поможет ей восстановить свои функции, подготовит больную к операции. Также надо следить за питанием, ограничить животные жиры и перейти на растительно-молочную пищу. Хорошо бы съедать каждый день 1 крупную сырую морковку, натертую на мелкой терке, и 1 среднюю свеклу, тоже сырую и натертую, с добавлением свежеотжатого лимонного сока и растительного масла (подсолнечного, кукурузного, оливкового). Это будет очищать кишечник от шлаков (салат-метла), и в то же время организм получит каротиноиды и все нужные микроэлементы для иммунитета. Конечно, белки для восстановления клеток тоже нужны, но лучше есть рыбу, творог, сою. Все это легче, чем мясо, перерабатывается организмом, быстрее идет на постройку иммунных клеток и тканей организма. Не забудьте о физкультуре или прогулках на свежем воздухе. Ведь движение – это активная жизнь, а значит, и хорошие обменные процессы. Если в организме все движется, то нет застоя, нет места и для паразита.

ПОДАРКИ ОТ ПЧЕЛ

Однажды я вместе с отцом отправилась в гости к его другу. После выхода на пенсию дядя Саша переехал из города в деревню, обзавелся пчелами. Меда у него всегда много, он снабжает им всех своих приятелей.

Добирались мы достаточно долго — деревня, где живет дядя Саша, находится около Выборга, а это почти двести километров от Питера. Наконец приехали. Пасека у дяди Саши большая, и сам он трудится как пчелка. Узнав, что у моего мужа хронический тонзиллит и что он часто болеет ангинами, дядя Саша дал мне прополис и написал «Инструкцию по применению». Надо сказать, некоторые рецепты были необычными. Я знаю, что в вашей газете есть рубрика «Полезное открытие», поэтому решила написать вам. Думаю, что такое необычное применение прополиса будет маленьким открытием для читателей.

При легочных заболеваниях и хроническом тонзиллите полезно употреблять прополисное масло. Взять 1 кг сливочного масла, размять его, переложить в эмалированную посуду, поставить на огонь, довести до кипения, снять с огня. Добавить мелко нарезанный прополис (100 г) и в течение 20 минут томить на слабом огне, постоянно помешивая. Принимать 2–3 раза в день по 10–15 г за 1,5 часа еды.

Дядя Саша называет прополис «пчелиным клеем». Пчелы используют его для заделывания щелей и «дезинфекции» предметов, случайно попавших в улей. Но это было, так сказать, лирическое отступление. А теперь перейдем от слов к делу. Вместо прополисного масла при ангинах, тонзиллитах и туберкулезе полезно применять настойку прополиса (не для полосканий, а внутрь!). Такой курс лечения укрепит иммунитет и даже поможет справиться с язвами желудка, если таковые имеются.

Настоять 20 г измельченного прополиса на 100 мл 70-градусного спирта в течение трех суток при комнатной температуре, периодически встряхивая бутылку со смесью. Через трое суток жидкость фильтруют через один слой марли. Принимать внутрь по 20 капель, разводя их в молоке, через 1–1,5 часа после еды 3 раза в день.

Надеюсь, что предложенные рецепты кому-нибудь пригодятся.

Димитко И., г. Санкт-Петербург

ОБНАРУЖЕН КЛАД

В давние времена против малокровия и худосочия пользовались одним хорошим средством, которого теперешнее поколение, конечно, не знает. От этих двух недугов больные излечивались молоком козы или свиньи.

Об этом рассказывала мне моя прабабушка — так поступали у них в деревне. Помню, впервые услышав о таких методах лечения, я долго хохотала. А бабулечка, не обращая внимания на мою реакцию, продолжала: «Со свиньей дела обстояли просто: она не была в претензии, что ее выдаивают. Молоко свиное питательное и целебное». Я же продолжала смеяться: «Вероятно, в недалеком будущем свиней будут разводить в целях получения молока».

А много лет спустя, после родов, у меня был очень низкий гемоглобин. И тут я вспомнила бабушкины рассказы. Чтобы не пользоваться лекарствами, я по друзьям и знакомым собирала рецепты для повышения уровня гемоглобина. А однажды решила посмотреть бабушкину записную книжечку, которую она оставила мне на память. В книжечке были не только рецепты солений да варений, но и рецепты лечебных снадобий. Было чувство, что я обнаружила клад. Кое-что решила опробовать. Правда, сомнения все-таки присутствовали: «А поможет ли?». Время показало, что я открыла очень простое, но эффективное средство.

• Ядра лещины перемолоть и смешать в равных пропорциях с медом. Принимать по 2 ч. л. за 20 минут до еды.

• Взять в равных весовых частях изюм, курагу, чернослив (без косточек), инжир и шиповник. Всю массу ягод залить на ночь холодной кипяченой водой. Жидкости брать столько, чтобы она только слегка покрывала ягоды. Утром массу пропустить через мясорубку. Полученную пасту хранить в холодильнике, принимать по 1 ст. л. 3–4 раза в день.

Через месяц сдала анализы крови, все показатели были в норме. А главное — голова перестала кружиться, бледность исчезла. Не раз вспоминала бабушку добрым словом!

Иванюкова П. И., г. Владимир

БУДЬ ЗДОРОВ!

Многие рецепты проверены мною. «Сотни советов не заменят собственного опыта» — так гласит пословица. И я с этим согласна. А все те рецепты, которые я хочу предложить, включают компоненты, которые у каждого всегда есть под рукой.

Любая хозяйка имеет на кухне восточные пряности, которые помогают делать еду вкусной и полезной. Вот из них-то и можно готовить великолепные лекарства! Если вы промочили ноги, простудились, а потом у вас заболело горло и воспалились почки, то необходимо сразу же воспользоваться одним из предложенных вариантов.

1. Смешать 1 стакан молочной сыворотки, 1 ст. л. сока имбиря и 1 ст. л. меда, выпить перед сном. Напиток не только разогревает организм, убивает микробы, но и ликвидирует воспалительные процессы.

2. Взять 1 ч. л. сушеного базилика (или 1 ст. л. свежего измельченного), залить 1 стаканом кипятка, настоять 2 часа, процедить. Пить как чай в течение 10 дней.

3. Взять по 1 ч. л. порошков имбиря, мускатного ореха, куркумы, гвоздики, корицы и залить 200 г хорошей водки, настоять 7 дней. Эту настойку по несколько капель добавлять в горячее молоко.

4. Съесть 1 ч. л. меда, запить 1 стаканом горячего молока с добавлением в него 1 ст. л. настойки (см. №3) из восточных пряностей. Данный состав лечебной смеси хорошо очищает кровь, разогревает организм.

Здоровья вам, не простужайтесь!

Куликова М.К., Пензенская область, г. Каменка

Очки-тренажеры «Супер-Вижн»

Вы поверите, что человек, сегодня едва различающий в толстых линзах вторую строчку офтальмологической таблицы, через три – четыре месяца непременно увидит буквы четвертой, пятой и даже седьмой строки, но уже без очков?

«Я тоже не поверила, — пишет В.Ивлева (39 лет). — *Страдала близорукостью (-5), очень уставали глаза (работаю сборщицей). Очки «Супер-Вижн» мне подарила дочь. Пользовались всей семьей. Через четыре месяца дочь сняла линзы, а я — свои старые очки. Большое спасибо!»*

Таких писем — сотни. От пенсионеров и школьников, рабочих и студентов — всех, кому **помогли** очки «Супер-Вижн», кто избавился от близорукости, дальнозоркости и астигматизма.

Секрет очков «Супер-Вижн» прост: вместо линз — тонкие пластины со множеством специальных отверстий.

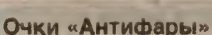
«...недавно встретил знакомого, он получил от вас очки. Зрение у него было +2,5 на оба глаза, сейчас оно +0,25 и зто буквально за два месяца. Это просто чудо. Очень прошу, не откажите в моей просьбе, пришлите мне очки «Супер-Вижн». М. А. Михайлов, Оренбург.

С помощью безлинзовых дырчатых очков уже сотни тысяч людей избавились от близорукости, дальнозоркости и астигматизма. Очки помогают остановить развитие катаракты, **восстановить зрение** после операции. Офтальмологи утверждают: такого эффекта нельзя добиться ни посредством хирургического вмешательства, ни с помощью известных методов тренировок. Недаром очки-тренажеры сертифицированы и рекомендованы Минздравом России. Очки исправляют дефекты зрения на 0,5 – 1 единицу в месяц, снимают ощущение тяжести, жжения, «песка» в глазах. Тренируют и укрепляют мышцы глаз, возвращая радость нормального зрения.

У детей **эффект достигается** быстрее и носит более стойкий характер. Как, например, зто произошло у восьмилетнего Дениса Соловьева. «*У сына прошло косоглазие и близорукость,* — пишет его мама, Инна Александровна, — *врач нам не поверил, что за какой-то месяц использования ваших очков произошли такие изменения...»*

Задумайтесь, как просто: несколько месяцев тренировок, не требующих ничего, кроме желания и систематичности, и **вы сможете** навсегда далеко-далеко забросить надоевшие линзы, скучные очки, и взглянуть на мир **ясными, своими глазами**.

Цена: 580 рублей.







Очки «Антифары»

Основа этих очков для **вождения** — специальные фильтры, предотвращающие ослепление водителя бликами автомобильных фар, солнца, снега. Очки **улучшают** контрастность **зрения** ночью, при дожде и тумане, снижают напряжение и усталость глаз.



Очки «Антифары» прошли тестирование и **рекомендованы** Московским Автодорожным институтом. Имеется гигиеническое заключение Министерства здравоохранения Российской Федерации.

Цена: 280 руб.

Фирменный футляр для очков — 100 руб.

Биокорректор «Невотон»

Выполненный в виде маленькой капсулы, этот биокорректор чрезвычайно прост в обращении: закрепите его на беспокоящей части тела и можете заниматься своим делом.

Воздействие без применения лекарств, простота, зффективность, функциональная



универсальность — основные преимущества «Невотона».

Биокорректор «Невотон» оказывает «мягкое» безвредное воздействие на организм и рекомендуется всем, особенно детям, пожилым людям, шоферам, спортсменам, работникам профессий, подвергающихся стрессовым нагрузкам.

Цена: 680 руб.

Антигрибковые носки «Шанс»

Клинические испытания показали, что **эффект** от ношения этих носков со специальной пропиткой в 5 – 6 раз **выше** любого противогрибкового препарата.

Кожа становится мягкой и зластичной, исчезает неприятный запах. **Результат** виден



через 3 дня. Через 4 – 5 недель **улучшается** структура ногтей.

Использовать носки «Шанс» дерматологи **рекомендуют** всем, а не только тем, у кого трескается кожа.

Заказывая, укажите размер.

Цена 5 пар: 300 руб.
Цена 10 пар: 498 руб.
Противогрибковый крем «Боро Мед» — 45 руб.

Заказывайте наши товары почтой, **наложенным платежом** с оплатой при получении. Почтовый сбор — не более 8% от стоимости заказа. Укажите название и количество нужных товаров на почтовой карточке и отправьте ее по любому из адресов:

121099, Москва, а/я 17, «Доктор Вижн-7»
150014, Ярославль, а/я «Доктор Вижн-7»

Все наши товары сертифицированы

Делайте заказы по телефону: **(4852) 720-832.**
Электронной почтой: **info@ doctorvision.ru.**
На нашем сайте: **www.doctorvision.ru.**
Сумма заказа не должна быть меньше 350 руб.

Фирменный магазин «**Доктор Вижн**» в Сочи:
Сочи, Старая Мацеста, Ванное здание, павильон 18-19.

Компания «Доктор Вижн» ОГРН 304760432400115. Ярославль, ул.Свердлова, д.4, оф.1

Головная боль – вообще штука неприятная, но что делать, когда она преследует человека всю жизнь? Это вечный источник страдания, беда и тяжкий крест. Все это я осознал еще в раннем детстве, когда в результате тяжелейшего менингита приобрел себе печальную спутницу жизни – постоянную головную боль.

КОЛОКОЛ

«Ваш мальчик счастливо отделался, – сказал врач моей бедной маме, которая глаз не сомкнула за многие бессонные ночи у моей кроватки, пока я метался в забытьи. – У него интеллект сохранился. Ну, будет иногда болеть голова – ничего, примет таблеточку».

Но, как оказалось, голова у меня стала болеть не иногда, а все время, пока я бодрствовал, и никакие «таблеточки» не помогали. А когда мне с трудом удавалось заснуть, снились тяжелые и странные сны, от которых я просыпался весь в поту. Мне снилось, будто я нахожусь внутри огромного колокола и стараюсь увернуться от ударов тяжелого колокольного била-языка, что есть мочи бьющего о стенки. От этого страшного звона у меня тошнота подступала к горлу, я просыпался и в ужасе звал мать. Она мокрым холодным полотенцем обвязывала мой лоб, и я постепенно успокаивался и засыпал. Так продолжалось многие годы.

Школу я как-то окончил, правда, в основном учился дома, подолгу бывал в санаториях и «лесной школе». Мой учитель труда – тихий, приветливый и доброжелательный человек, сочувствуя моей беде и понимая, что мне надо освоить какую-то профессию, которая даст мне возможность заработать кусок хлеба, привел меня в радиотехническую мастерскую. В ней делали транзисторные переговорные устройства, и нужен был рабочий-подсобник, чтобы готовить пластиковые платы для будущих транзисторов. Меня устроили учеником.

Работа была нетяжелая, в своей подсобке я даже мог прилечь, когда было особенно плохо. Проработал я там полтора десятка лет. Со временем транзисторы устарели и мастерская закрылась, но приобретенные там навыки мне впоследствии очень пригодились. Я смог работать в небольших ремонтных мастерских, где чинили всякую всячину – от электроутюгов и фенов до медицинских автоклавов.

Надо ли говорить, что у меня даже мысли не появлялось о какой-то любви или, пуще того, – о женитьбе. Я твердо решил никого не обременять своими проблемами, мне хватало страдальческих глаз моей матери. От ее грустного вида, всегда поникшей и усталой фигуры мне хотелось выть во весь голос, ведь это я был тому причиной. Друга я тоже себе не завел, да и, честно говоря, сил на общение не оставалось. На работу я еще как-то шел, благо она была близко, а вот с работы уже плелся, еле переставляя ноги и буквально держась за стенку, так донимала меня к концу дня раскалывающаяся от боли голова.

В последние годы моя мама, будучи уже совсем в преклонных годах, пришла к вере в Бога и подолгу стояла, а вернее, сидела на складном стульчике в маленькой церкви неподалеку от нашего дома. Так что если дома ее не оказывалось, я всегда знал, где ее найти. И вот в прошлом году, в одно из воскресений я, промучившись полночи без сна, под утро заснул, да так и проспал часов до двенадцати. Встал – матери нет. Ага, думаю, она в церкви на службе, схожу за ней.

На пороге храма меня чуть не сбил с ног здоровенный мужик в подряснике – черной длинной одежде, подпоясанной какой-то веревкой. Бородища у него тоже была знатная – на грудь спускалась, а уж взгляд из-под густых черных бровей так и прожигал насквозь. «За матерью пришел?» – вдруг спросил он меня. Я от неожиданности что-то промямлил, но он, не дослушав, спросил снова: «Позвонить хочешь?» и потянул меня за собой. Безотчетно повинуясь его настойчивой силе, я потащился за ним по узкой крутой лесенке, и мы оказались на колокольне.

Ужас обуял меня – передо мной висел колокол! Пусть не такой огромный, как в моем сне, но какая разница, ведь колокол всегда был связан с моими ночными кошмарами и дикой головной болью до тошноты. Я отступил и хотел бежать, но бородач усмехнулся и поймал меня. А затем этак легонько качнул язык колокола и... Я зажмурился и заткнул уши, но что это? Мелодичный и, как мне показалось, хрустальный звук заполнил все пространство вокруг меня, окутал все мое существо. Я ощутил, будто кто-то большой и сильный подхватил меня и стал качать на своих мощных и уверенных руках. И – никакой боли в голове, напротив, она легчала и светлела с каждым ударом этого чудо-колокола.

Звуки смолкли, и я очнулся. «Слыхал? – с довольным видом кивнул мне бородатый мужик. – Красота! Такого нигде не сыщешь. Хочешь – позвони!». И он протянул мне веревку. Помню, как я робко дернул, и звук получился нежный и жалобный, как свист ночной птички. Но следующий мой рывок был уже не таким слабым, и звон разнесся далеко-далеко. Необыкновенная радость и ликование охватили меня, я больше не боялся и отогнал от себя все свои ночные страхи. Я звонил и звонил, а бородач смеялся.

Он, наш звонарь, оказался не простым человеком, а заядлым травником, годами собирал лечебные травы и сам готовил из них чудодейственные сборы. Некоторые из них он дал и мне от головной боли. В основном там была мята, причем разных сортов, которые он сам выращивал на своем участке. Я пью их каждый день, и приступы посещают меня все реже и реже. К тому же наш звонарь приучил меня к особому зеленому чаю с плодами боярышника и мелко наструганными корешками женьшеня, который ему доставляли с Алтая.

А еще я раздобыл небольшой, но прекрасно звучащий колокольчик, повесил его у нас на крыльце и звоню в свое удовольствие, сколько захочу.

Павлов Сергей Семенович,
Ярославская обл.

Вибрации,

В природе есть все, чтобы мы не болели: травы, цветы, ягоды, мед, масла... Их целебные свойства широко известны. Но многое другое забыто, и сегодня мы заново открываем для себя методы лечения, которые успешно применяли наши предки тысячи лет назад. Например, целительное действие камней – в любом из них, оказывается, вибрируют энергии! Излучает энергии и сам человек, что позволяет ему лечить себя и других наложением рук. Возникло даже новое направление в нетрадиционной медицине, основанное на использовании целительных свойств вибраций естественных энергий. Что эти вибрации могут нам дать, и как ими пользоваться? На вопросы «Лечебных писем» отвечает доктор технических наук, профессор, автор книги «Вибрационная терапия» В.М. БИРЮКОВ.

– Вячеслав Михайлович, правда ли, что энергии камней и ладоней могут лечить?

– Правда. Я более 9 лет использую вибрации энергий камня и более 5 лет — энергию ладоней для оздоровления и лечения организма. Заметьте, что оздоровление и лечение – это два принципиально разных подхода к организму человека. Лечат, когда наблюдаются симптомы болезни: кашель, насморк, высокая температура, боль. Оздоровляют, когда нет симптомов болезни. Нет кашля, нет температуры или боли, но организм уже не здоров, в нем появились негативные процессы, развитие которых приведет к появлению симптомов болезни. Оздоровление, образно говоря, предупреждает развитие болезни и устраняет причину болезни на ранней стадии ее развития.

– В чем заключается целебное воздействие естественных энергий на организм человека?

– Одно из основных свойств любой энергии – способность вибрировать. Каждая энергия имеет свою частоту вибрации. Эти энергии дают жизнь всем клеткам организма. Как показала моя практика, в процессах клеточного деления, происходящих в организме человека, участвуют энергии с частотами вибраций от одной до 2^{118} вибраций/секунду. Число два в 118 степени – это огромная величина, больше чем 3 с 26 нулями.

Если для процессов нормальной жизнедеятельности клеток организма не хватает какой-либо частоты вибрации энергии (по каким-то причинам эта частота отсутствует), то в клетке начинают происходить негативные процессы, приводящие к появлению болезни. Воздействуя определенной частотой вибрации энергий камня или энергиями ладоней на определенные точки тела (их часто называют биологически активными точками), мы возбуждаем нервные окончания и стимулируем ответную реакцию нервной системы – центральной (головной и спинной мозг) и вегетативной. Эта реакция нервной системы восстанавливает ту частоту вибрации энергии, которой клеткам не хватает, и тем самым устраняет негативные процессы на клеточном уровне, то есть причину начинающейся болезни. В этом и состоит основной целительный эффект: вибрации энергий камня и энергии ладоней ликвидируют дефицит энергий, необходимых для процесса жизнедеятельности клеток организма.

– Какие камни можно использовать для вибрационной терапии?

– Любые. Все камни обладают вибрацией энергий. Моя коллекция камней на 75% состоит из гальки, найденной на берегу моря, и щебня, собранного вдоль шоссейных дорог. Принцип сбора камней очень простой. Вы собираете все камни, которые вам по какой-то причине (цвет, форма и т.д.) понравились или бросились в глаза во время прогулок по проселочным дорогам, вдоль берега речки, озера или моря. Разный цвет камней соответствует разным частотам вибрации энергии, поэтому вам потребуется максимальное разнообразие цветов, а также форм (форма камня отражает его структуру, которая в свою очередь влияет на вибрационные свойства).

– Как же среди множества камней выбрать тот, который обладает нужной частотой вибрации энергии? И как узнать, куда его потом прикладывать?

– Для этих целей я широко использую метод радиоэстезии, официально признанный сегодня наукой. В обиходе этот метод называется метод маятника. Задавая определенные вопросы и наблюдая за характером движения маятника (простейший маятник — это гайка, подвешенная на нить), я распознаю ответы, по которым определяю не только какой камень необходим, но и точки, на которые нужно воздействовать энергией камня, необходимую длительность этого воздействия и пр. Подробно эта методика описана в моей книге «Вибрационная терапия» (изд-во «Крылов», СПб, 2009). Научиться ей может каждый.

– Чем отличаются методы вибрационной терапии от традиционной китайской рефлексотерапии?

– Действительно, традиционный китайский метод целительства — рефлексотерапия — сегодня широко распространен. Но по многим причинам применять его могут только высококвалифицированные специалисты. Для самолечения он не подходит.

Мне удалось создать методику работы с применением акупунктуры именно в домашних условиях. Эта методика основана на взаимодействии человека с его собственной бессмертной энергетической сущностью (ее обычно называют душой), которая не только поддерживает в течение жизни наше материальное (смертное) тело, но и знает все о его состоянии и о том, как ему справиться с любой болезнью. Есть люди (экстрасенсы), которые могут получать информацию от энергетической сущности человека напрямую. Но если вы не экстрасенс, не смущайтесь: все необходимые знания о своей болезни и ее лечении вы сможете получить методом радиоэстезии (с помощью маятника). А вместо традиционных игл и прижиганий можно использовать различные источники вибраций, в частности, камни и ваши собственные ладони и пальцы. Они устраняют нехватку любой энергии в процессах жизнедеятельности клеток и охватывают весь диапазон вибраций, что не под силу традиционной китайской рефлексотерапии.

– Как происходит сеанс?

– Очень просто. Ежедневно утром вы берете в руки маятник (подразумевается, что вы уже научились с ним работать, как описано в моей книге) и

несущие здоровье



задаете вопрос своей энергетической сущности: «Полезно ли мне сегодня работать с биологически активными точками?». При ответе «нет» сеанс терапии в этот день отменяется. При ответе «да» вы задаете целую серию вопросов, касающихся времени суток, когда проводить сеанс, перечня биологически активных точек (БАТ), с которыми работать, где на теле они расположены, чем воздействовать, в каком порядке и с какой продолжительностью. Что касается источников вибраций, то кроме камней к ним относятся центры ладоней правой и левой рук, кончики пальцев обеих рук, растения, в частности, цветы... Можно использовать также модели энергетических комплексов (геометрические тела высокой симметрии: куб, тетраэдр, октаэдр, икосаэдр, додекаэдр и т.д.), которые вы способны изготовить сами. Составив полную программу сеанса, вы ее выполняете.

– Насколько это лечение эффективно?

– Применение вибраций энергий камней и ладоней рук позволяет лечить даже неизлечимые на сегодня болезни, ускоряя (омолаживая орган) или замедляя (уменьшая опухоль) процессы клеточного деления. Сам я за 9 лет работы с этими источниками вибраций оздоровил практически все физиологические системы своего организма. Вылечил без использования таблеток и трав, лишь методом вибрационной терапии, воспаление предстательной железы. Забыл, что такое ангина, которой я раньше болел по 2-3 раза в год, и за последние три года ни разу не болел гриппом.

– Где на теле находятся те биологически активные точки, которые вы используете для воздействия?

– Как показала моя практика, на теле человека существует семь особо чувствительных (сенсорных) точек. Чтобы отличать их от других БАТ и от понятия «чакра» (в системе моих представлений не существует чакр как приемников космической энергии на материальном теле человека), я назвал их особыми точками (ОТ). Они расположены спереди по средней линии тела и напрямую связаны с нейронами головного и спинного мозга — отсюда и необычность их поведения. Размер этих точек — менее 1 мм. Приблизительно их расположение можно определить так: ОТ1 — ниже пупка на две ширины вашей ладони, ОТ2 — ниже пупка на ширину ладони, ОТ3 — выше пупка на ширину ладони, ОТ4 — выше пупка на две ширины ладони, ОТ5 — в углублении на нижней части горла, ОТ6 — на лбу между бровями, ОТ7 — на макушке. Точное расположение особых точек на теле, способ, последовательность и продолжительность воздействия на них определяются с помощью маятника. Как я уже говорил, воздействовать можно не только камнями, но и центрами ладоней, кончиками пальцев, цветами, упражнениями, холодным душем. Причем даже у пальцев одной руки частоты вибраций различны. Кстати, кроме особых точек, может потребоваться воздействие и на другие биологически активные точки организма.

– Какие упражнения вы рекомендуете и зачем нужен холодный душ?

– Каждому человеку подходят свои упражнения. Выбрать из них наиболее эффективные вам поможет маятник. Лично я в качестве базовых для себя выбрал 13 йоговских упражнений. Семь из них направлены на поддержание здоровья позвоночника, остальные позволяют воздействовать на внутренние органы. Однако моя практика показывает, что ежедневно выполнять одни и те же упражнения не стоит, пользы здоровью они не приносят. Упражнения надо выполнять тогда, когда в них есть потребность. Вы можете каждое утро выяснять с помощью маятника, какие упражнения вам надо делать сегодня. Физические упражнения – это самый простой способ активизировать работу всех органов тела и получить для него дополнительные энергии. Под действием упражнений ваша энергетическая сущность гармонизирует энергии и сама устраняет нарушения в работе ваших органов и систем.

А еще одно эффективное средство оздоровления организма — холодный душ. Струю холодной воды надо направлять на макушку. Стекая по спине и плечам, вода воздействует на биологически активные точки и принуждает вашу энергетическую сущность реагировать на происходящие изменения. Поэтому потребность в принятии холодного душа и продолжительность процедуры определяется методом маятника в «разговоре» с вашей энергетической сущностью.

– Допустим, мы провели сеанс или серию сеансов вибрационной терапии. Как определить ее эффект?

– Каждый сеанс терапии воздействует на какой-то орган или физиологическую систему и преследует определенную цель: замену больных клеток, их восстановление, стимулирование процессов их жизнедеятельности. Оценивать состояние здоровья можно, например, в процентах (орган или физиологическая система имеют 100-процентное здоровье, если во всем множестве клеток, из которых они состоят, нет ни одного нарушения или негативного процесса). С помощью маятника вы определяете в процентах показатель здоровья, скажем, своего желчного пузыря до процедуры и после, по разнице показателей вычисляя эффективность терапии. Воздействовать надо всеми выбранными источниками последовательно на все выбранные точки.

Мой опыт показывает, что методом вибрационной терапии человек может с помощью вибраций естественных энергий справиться со многими заболеваниями и по-настоящему быть здоровым.

Беседовал Сергей Нечаев

Как лекарственное растение барбарис упоминался еще за 650 лет до нашей эры. В народной медицине препараты барбариса (водный настой, отвар) применяют при болезнях печени и желчного пузыря, простудных заболеваниях, заболеваниях слизистых оболочек, повышенном кровяном давлении, женских болезнях и в ряде других случаев. Но надо учесть, что алкалоиды, содержащиеся в корнях барбариса, в больших количествах ядовиты, использовать препараты барбариса нужно с осторожностью, соблюдая дозировку.

БАРБАРИС – ЛЕКАРЬ ОТ КОРНЕЙ ДО ЦВЕТКОВ

ПОМОЩНИК ДЛЯ ПЕЧЕНИ

С ранней юности у меня начались проблемы с пищеварением: очень часто возникали тошнота, состояние дискомфорта, боли в правом боку. Поначалу никто серьезно не относился к моим проблемам, но позже было выявлено нарушение в работе печени и желчного пузыря. В 20 лет было страшно думать об операции, я даже представить не могла, что такое вообще возможно. И тогда за меня взялась бабушка, она стала не только следить за тем, что я ем, но и варить специальные отвары, которые гнали желчь, не давая ей застаиваться в желчном пузыре и в печени. И так потихоньку, благодаря бабушкиным усилиям и моей самодисциплине, мое состояние выровнялось. И только после родов я снова вспомнила, что были проблемы. И снова я стала лечиться бабушкиными средствами. На первом месте был отвар барбариса.

1 чайную ложку коры и 1 чайную ложку измельченных корней барбариса надо залить 300 мл холодной воды и нагревать на кипящей водяной бане 30 минут, охладить, процедить, довести объем до первоначального, долив кипяченой воды. Пить отвар надо по 1/4 стакана три раза в день курсами по 10–12 дней.

Этот отвар улучшает общее пищеварение, снимает приступы тошноты и хорошо сказывается на регулировании работы печени и желчного пузыря, снимаются воспалительные процессы, а проще говоря – уже через два-три дня чувствуешь себя нормально.

Галина Валерьевна Прокопова, г. Сальск Ростовской обл.

СОК ДЛЯ ДИАБЕТИКОВ

У меня диабет второго типа, и чтобы не зависеть целиком только от лекарств, я уже много лет слежу за питанием, не допускаю в этом смысле никаких вольностей, и заметила, что при соблюдении всех строгих правил жизни диабетика практически не ощущаю себя больной. Трудно было первое время, пока привыкала к новым условиям, но когда научилась правильно составлять меню, готовить, сразу стало легче. А когда есть возможность провести профилактические меры, я этим пользуюсь. Я стараюсь ежегодный отпуск проводить у родственников мужа, в Крыму. У них вокруг дома растут заросли барбариса, который поспевает осенью. И тогда я там каждый день принимаю свежий сок из ягод барбариса.

Ягоды выбираю ярко-красного цвета, сок отжимаю обычным ручным способом – давлю ягоды толкушкой, а потом процеживаю через марлю. На один прием необходимо отжать 1 столовую ложку сока, смешать его с таким же количеством меда и проглотить, и так – 3–4 раза в день до еды.

Сахар быстро приходит в норму, а заодно и общее самочувствие улучшается, потому что в этом соке очень много витаминов и других полезных веществ, которые хорошо действуют на сосуды, обмен веществ и на желудочно-кишечный тракт. Сок можно заготовить и на зиму, если добавить в него в качестве консервирующего вещества сорбит. Я обычно все делаю на глазок, на литр свежего сока добавляю столовую ложку сорбита, а потом зимой так же смешиваю его с медом и короткими недельными курсами принимаю его. Полезно во всех отношениях.

Елена Николаевна Олейникова, г. Архангельск

ЦВЕТОЧКИ ОТ ДАВЛЕНИЯ

Моя мама живет в Беларуси, уже несколько лет покупает «Лечебные письма» – хорошо, что их стали там продавать, раньше мне приходилось их пересылать для нее – она много лет собирает рецепты от гипертонии, потому что последние годы часто страдает от этого. Она перепробовала на себе много разных народных рецептов, очень многие ей помогают. А в последнее время пользуется традиционным белорусским рецептом, о котором она и просила меня вам написать. Говорит, что этот простой рецепт – настоящая палочка-выручалочка.

Надо 2 столовые ложки сушеных цветков барбариса залить 1,5 стакана горячей воды, довести до кипения и прокипятить в течение 10 минут на слабом огне. После этого отставить отвар на два часа для настаивания при комнатной температуре, процедить. Принимать отвар по 2 чайные ложки два-три раза в день.

Чтобы снять приступ гипертонии, достаточно двух дней, но для того, чтобы давление стабилизировалось, лучше проводить профилактические курсы лечения гипертонии – пить отвар цветков по две недели в межсезонье.

Ольга Матусевич, г. Волгоград

КАК СПРАВИТЬСЯ С «НЕПРАВИЛЬНОЙ» ПОГОДОЙ

Все перепады настроения в погоде сильно сказывались на моём состоянии здоровья. То давление подпрыгнет, то сердце забьется, а суставы так крутило, что хоть криком кричи. Так я мучилась каждый раз, жить не хотелось! Соседка посоветовала скипидарные ванны Скипофит, она вылечила свои больные ноги, а её невестка давление нормализовала и похудела на 15 кг. Да ещё в газете постоянно отзывы читала и благодарности за этот Скипофит. Что мне оставалось делать, Скипофит был моей последней надеждой. Я позвонила в НИИ натуротерапии и заказала его. После того, как начала принимать этот эликсир, заметила, что нервная система укрепилась, меньше нервничать стала и крепче спать. Сердце не трепещет по пустякам, давление стабилизировалось, исчезли головные боли, а про суставы я теперь вообще не вспоминаю. Теперь я полна сил и жизненной энергии! Спасибо Вам большое!

Надежда Анатольевна, г. Тюмень

ХУДЕЕМ ПО СИСТЕМЕ

Мне 27 лет и я страдаю от лишнего веса. Диагноз ожирение поставили еще в детстве. Всегда была пухлым ребенком, да и мои родители стройностью не отличаются. Из-за этой проблемы всегда было много комплексов. В школе давали обидные прозвища, в институте друзей и подруг почти не было. Когда знакомишься с молодыми людьми, то все в первую очередь смотрят на внешность, а то, что ты добрая, нежная, веселая и преданная никого не интересует. А ведь я тоже человек, пусть и с пышными формами, но я хочу иметь семью, детей, мужа. Может я и не права, но это мое мнение.

Пробовала худеть, сидела на диетах, бегала, и таблетки разные пила и голодала, а результата никакого. Осталось 102 кг при 165 см роста. Это была катастрофа. Очень скоро вся одежда стала на мне выглядеть натянутой как на барабане, на лице появились фурункулы, по всему телу пошла сыпь, на бедрах целлюлит стал просто ужасным. Я возненавидела себя! Каждую ночь плакала от отчаяния и беспомощности.

И вы знаете, старые друзья пришли мне на помощь. Стали поддерживать, как то пытались ободрить, успокоить. И тут одна подруга рассказала, что ее мама занималась в Институте Натуротерапии капилляротерапией для суставов, а в итоге еще и похудела на 8 кг всего за 2 месяца. Мне было настолько плохо, что я никому не верила. Но подруга настояла, принесла книгу доктора Арсенина по этим ваннам, даже пообещала в ванну ложиться вместе со мной, лишь бы я согласилась. Начала я делать ванны и пить травяной чай фитодол для снижения веса.

За первую неделю я похудела всего на 2 кг, но это было счастье! Впервые за многие годы мой вес пошел вниз. От депрессии не осталось и следа. Эти первые потерянные килограммы вернули меня к жизни. За вторую неделю ушло еще 5 кг. Самочувствие стало превосходным, я не чувствовала ног, словно летала на крыльях. За третью неделю лечения ушло еще 6 кг. Получается, что меньше чем за месяц я скинула все, что накопила за предыдущие три года. Кожа на всем теле стала такой нежной и бархатистой, будто мне снова 18 лет. Сейчас я все равно далека от идеала, но процесс идет. Не так давно я познакомилась с отличным парнем и кажется у нас любовь, причем взаимная! Меня любят – это такое счастье!

Степанова Елена, г. Москва

КАК Я ЛЕЧИЛА СУСТАВЫ

Мои суставы всегда доставляли много проблем. Работа была стоячей, и ноги постоянно ныли. К врачам особо не обращалась, заболят колени - выпью таблетку и все. В итоге запустила артроз. Со временем суставы так сильно стали болеть, временами каждый шаг давался с трудом! Я с трудом выходила на улицу. Набрала лишние 25 кг веса, поднялось давление. В итоге дали вторую группу инвалидности. Но зачем она мне нужна, если я ходить не могу?!

Моя лучшая подруга, Таисия Михайловна, рассказала, что у нее очень сильно болели плечи, но уже 1,5 года про них не вспоминает, вылечила скипидарными ваннами. Не обычным скипидаром, а особым раствором Скипофит со специальными травами для суставов и позвоночника. Ей сын этот раствор в каком-то институте доставал, он у нее военный, там для своих делают. К моему счастью в вашей газете прочитала, что теперь эмульсию можно купить и в аптеках и по почте заказать! И ведь стоит недорого, для пенсионеров доступно, да и не в деньгах дело, главное, чтобы помогло! Стала ванны дома делать. И чудо свершилось. Боли в суставах начали стихать, и это уже через неделю после начала приема ванн. Я похудела на 10 кг, про давление забыла, чувствую себя помолодевшей и теперь хочу снова на работу устроиться. Сама о таком результате и не мечтала! Теперь лечу ваннами всех своих знакомых и родных. Желаю вам всем хорошего здоровья.

Клавдия Петровна, 63 года



ООО «НИКА», 1087746553498, 109029, г. Москва, ул. Нижегородская, д. 18

Москва: в сети аптек «Гексал» – 980-52-62, «Ригла» – 730-2-730; «Витафарм» – 661-35-66; «Самсон-Фарма» – 917-12-75, 8 499 268-79-30, 626-40-10, 320-30-59, 623-34-85, 913-99-66, 697-22-54; Зеленоград – 8 499 732-96-18; Королев – 511-36-09; Люберцы – 554-92-31; Химки – 545-26-36; Щелково – 8-496-566-16-66; Звенигород – 597-10-86; 597-72-01, «Аврора 2000» – 606-70-34; 250-36-36.

Санкт-Петербург – (812) 703-45-30; Уфа – (347) 252-43-46, Воронеж – (4732) 52-63-83; Наб.Челны – (8552) 46-37-48; Екатеринбург – (343) 322-65-47; Самара – (846) 270-54-04; Саранск – (8342) 23-07-47; Хабаровск – (4212) 43-66-45, 43-66-49; Магнитогорск – (3519) 21-17-56; Иркутск – (3952) 30-23-02; Якутск – (4112) 21-45-47; Новосибирск – (383) 202-81-91, Кемерово – (3842) 53-90-90; Чебоксары – (8352) 62-06-03; Н. Новгород – (8312) 74-01-30, 259-71-76; Тамбов – (4752) 56-53-44; Ростов-на-Дону – (863) 263-06-23; Тобольск – (3456) 24-35-16; Тольятти – (8482) 71-00-76; Волгоград – 8 927 530-96-63; Магнитогорск – (3519) 21-04-54, 35-70-44.

Консультация по применению ванн и оформление заказа по тел.: (495) 790-76-96

Адрес для писем, заказов почтой: 111250, г. Москва, а/я 70.

Что делать при колите?

У меня всегда с кишечником было не в порядке, но я особого внимания на это не обращала. Таких проблем, чтобы от боли загибаться, не было, а периодические запоры и тяжесть в животе я считала обычным делом. Нет, конечно, иногда живот болел, но я выпивала спазмолитик и расслаблялась, не пытаясь разобраться, из-за чего появилась проблема.

Так я и жила многие годы, пока однажды живот не прихватило так, что пришлось «скорую» вызывать. Я даже думала, что у меня аппендицит. Меня забрали в больницу и поставили диагноз колит. Я не поняла, что это такое, но потом доктора мне объяснили, что это у меня кишечник воспалился, и случилось обострение. А если говорить точнее, то много лет мой кишечник страдал от хронического воспаления, которое теперь обострилось.

Меня посадили на диету, и еще врачи велели правильно питаться после выписки.

Я ела строго 5 раз в день, причем обязательно белок каждый день, то есть вареное мясо, и иногда котлеты говяжьи, но только очень долго протушенные на маленьком огне, потому что жарить их сильно нельзя. Так как меня мучили регулярные запоры, то врач велел есть побольше овощей и фруктов, но, в основном, вареных, чтобы воспаление снова не обострилось.
Я помогала себе и травами, которые нашла в статье про колит. Пила ромашку, зверобой, ела мед. Добавляла чайную ложку натурального меда в травяной настой или просто разводила мед в стакане воды и выпивала перед едой.

Мед я вообще считаю удивительным продуктом. Он так быстро восстановил нормальную микрофлору у меня в кишечнике, и я теперь жалею о том, что начала регулярно есть мед только когда заболела. Употребляй я его с таким удовольствием раньше, может, и не было бы у меня никакого колита. Ну да ладно, лучше поздно, чем никогда. Зато сейчас мед мне помогает, и я до сих пор 2 раза в день (как минимум) использую его для поддержки своего кишечника. Я про мед знаю, что он не только снимает воспаление и очищает кишечник от патогенной микрофлоры, но еще и помогает вырабатывать полезные бактерии, которые улучшают переваривание пищи.

Я очень люблю сыр и другие молочные продукты, но врач разрешил мне есть только мягкие сорта сыра, в которые не добавляют специи и приправы, а также мне разрешалось есть немного сметаны. Я у врача специально спрашивала о том, можно ли мне есть молочное, и он объяснил, что если бы у меня от колита язвочки возникли, то молоко и любые молочные продукты мне были бы запрещены, а так все-таки можно есть немного сыра и сметаны, чуть-чуть творожка и кисломолочного.

Сейчас моя диета гораздо шире, чем в первое время, но все же я не ем все подряд. Самочувствие не в пример лучше, чем до этого было, а уж про ужасную боль во время обострения я и думать забыла.

Юлия Витальевна,
г. Нижний Новгород

Ровный стук сердца

У меня в зрелом возрасте нашли аритмию. Причем толком причин никто объяснить не смог. Я так поняла, что в целом сердечко испытывает перегрузки, и то ли стрессы виноваты, то ли питание неполноценное, то ли двигаюсь маловато. Выписали, конечно, лекарств, чтобы сердечную мышцу поддержать, но я не привыкла в здоровье только на врачей полагаться. Решила взяться за себя всерьез, чтобы укрепить организм. Изучила вопрос об аритмиях вдоль и поперек, нашла все травки полезные, про диету все выяснила, про пользу свежего воздуха и физические упражнения.

Пришлось перестроиться и поменять режим дня. Стала раньше ложиться спать, больше гулять, для чего вечером просто пешком шла до парка и делала там пару кругов, а потом пешком возвращалась домой. Перестала наедаться на ночь, да и вообще старалась есть не переедая, так как от большого количества еды раздражается нерв, отвечающий за сердечные импульсы.

В сложный период на работе я пила пустырник, чтобы не слишком нервы расшатывались. Я его даже не заваривала, а просто носила с собой порошок сухого пустырника. Пила 3 раза в день на кончике ножа, запивая водой, обычно после еды.

Стала кушать много сухофруктов, так как кардиолог велел калия побольше употреблять, и особенно полюбила инжир, который при сердцебиениях многие народные целители советуют есть почаще и в любом виде.

По совету своего кардиолога я провела курс сокотерапии.

Смешивала в равных частях соки свеклы, морковки и редьки. Пила я смесь соков 2–3 раза в день несколько месяцев подряд, но начинала буквально со столовой ложки, а потом дошла до стакана.

Перестала есть все, что содержит много холестерина, почти не ела соль, а вот любые сырые растительные продукты, а также морскую капусту стала кушать постоянно. По разрешению врача я стала проводить раз в неделю разгрузочные дни, так как страдаю от полноты. Но для того, чтобы не было нехватки витаминов и минеральных веществ, я чередовала дни яблочные, творожные, кефирные, а как-то раз проводила даже персиковый день, по осени – арбузный и дынный, а зимой – рисовый и картофельный.

Летом я налегала на ягодки во всех видах – в саду рвала прямо с деревьев вишни и черешни, в лесу собирала чернику, голубику, бруснику, а также лесную малину и землянику. Ела клубнику и крыжовник, смородину. Это очень улучшило работу моего сердечка, оно реже напоминало о себе учащением пульса, да и полнота излишняя куда-то пропала. Я ела много зелени, а осенью – кабачки с огорода, тыкву, свою картошку и морковь, свеклу. Вот сейчас все беспокоятся о кризисе, а тем, у кого есть огород, можно не беспокоиться, а поддерживать свое здоровье своими овощами, фруктами, зеленью, ягодами. Варить варенье, закатывать огурчики, делать овощную икру на зиму. Думаю, что и я летом и осенью в помощь моему сердцу запасусь всем, чем только будет можно на моем дачном участке, и сердечный ритм у меня будет всегда ровный и спокойный.

Лада Петровна Круглова,
г. Кировск

ЧТОБ СУСТАВЫ НЕ СКРИПЕЛИ

Хочу поделиться комплексом упражнений, который полезен при артрозе коленных суставов. Я выписала его из одного медицинского журнала, когда находилась в санатории на лечении. Мне он нравится тем, что внимание уделяется не только коленным, но и другим суставам, и даже позвоночнику. Между прочим, инструкторы ЛФК рекомендуют разрабатывать все суставы, а не только те, что болят.

Лежа на спине

1. И. п. — руки вдоль туловища. Потянуть пальцы стоп на себя, затем оттянуть носочки.
2. И. п. — руки перед грудью. Развести руки в стороны — вдох, вернуться в и. п.— выдох.
3. И. п. — руки вдоль туловища. Выполнить круговые движения стопами.
4. И. п. — то же. Выполнить попеременное сгибание и разгибание ног в коленях, скользя стопой по поверхности.
5. И. п. — руки к плечам, локти вперед. Развести локти в стороны — вдох, вернуться в и. п. — выдох.
6. И. п. — руки вдоль туловища. Попеременное отведение то левой, то правой ноги в сторону и возвращение в и. п.
7. И. п. — руки к плечам. Выполнить круговые движения руками вперед-назад.
8. И.п. — руки вдоль туловища. Имитация ходьбы по полу.
9. И. п. — то же. Поднять руки вверх — вдох, вернуться в и. п.— выдох.
10. И. п. — то же. Попеременное поднимание и опускание прямых ног – по 4 раза каждой ногой.
11. И. п. – руки разведены в стороны. Скрещивать прямые руки перед грудью и разводить их в стороны.
12. И. п. – руки вдоль туловища. Напрягать и расслаблять мышцы ягодиц.
13. И. п.– руки разведены в стороны. Выполнять повороты корпусом то вправо, то влево (руки при повороте соединяются). Сделать по 2–3 поворота в каждую сторону.

Лежа на боку

(Если у вас от артроза страдает только одно колено, то лечь надо на сторону здорового сустава).
1.Выполнить сгибание и разгибание ног в коленных суставах (4–6 раз).
2. Медленно отводить больную ногу в сторону и возвращаться в и. п. (6–8 раз).
3. Сгибать и разгибать ту ногу, которая оказалась сверху (2–3 раза).

Лежа на животе

1. Поочередно поднимать (невысоко) и опускать ноги.
2. Отводить в сторону правую ногу и возвращаться в и. п. Повторить левой ногой.
3. Выполнять движение ногами как при плавании стилем брасс (6–8 раз).

А в завершение, если у вас остались силы, надо перевернуться на спину и выполнить упражнение «велосипед». Если делать такую гимнастику хотя бы три раза в неделю, а потом массажировать, натирать колени мазью и надевать шерстяные наколенники, то ваши суставы не будут вас так сильно беспокоить.С уважением,

Плахута Екатерина.
(Адрес в редакции)

МЕДОВАЯ СКАЗКА

Недавно я увлеклась медовым массажем. Само слово «массаж» происходит от арабского «растирать, нежно надавливать» и греческого «сжимать руками».

Еще в Древнем Египте уставших фараонов натирали маслами и проводили специальный массаж. Многочисленные техники массажа были разработаны и в Древней Греции, и в Китае, и в Японии. А вот у древних славян был популярен массаж в виде поколачивания, растирания веником, активных движений. Эта форма массажа называлась «хвощением». И еще древние славяне использовали такой способ лечения для снятия усталости: растирали руки и шею квашеной капустой или кислым тестом. Согласитесь, разных видов и подвидов массажа достаточно много — выбирай любой на свой вкус. Мне по душе пришелся медовый массаж — он легок в исполнении и эффективен. С его помощью мой кишечник начал работать без сбоев, да к тому же жировые отложения на животе и бедрах уменьшились!

- Чистый и сухой участок кожи живота надо намазать тонким слоем меда.
- Лечь на спину, согнуть ноги в коленях и начать с легких поглаживающих движений по часовой стрелке. Постепенно можно усилить давление. Если на животе имеются значительные жировые отложения, то движения должны быть максимально энергичными, но при этом не причинять боли или дискомфорта.
- После поглаживания следует перейти к разминанию по направлению вверх от правой нижней части живота к ребрам.
- После разминания следует вновь перейти к поглаживаниям обеими руками (от боков к пупку)
- Выполните пиление: на животе сложите кисти рук, растирайте поверхность живота ребрами ладоней, сложенных вместе. При этом одна ладонь должна двигаться вперед, а вторая назад.
- Затем в быстром или среднем темпе прижимать к телу ладонь и резко ее отрывать. Делать так до тех пор, пока кожа не станет красной, сухой и не липкой.
- По окончании процедуры остатки меда вытираются теплым влажным полотенцем.

Самомассаж живота надо проводить с особой осторожностью, натощак или по истечении двух часов после приема пищи. Не стоит выполнять действия женщинам при критических днях, беременности, грыже, заболеваниях почек и камнях в желчном пузыре.

Следует учитывать и то, что массаж может вызвать повышение артериального давления.

Для того, чтобы «растопить» жировые отложения на животе и бедрах, я к меду добавляю ароматические масла: на 2 ч. л. меда беру 5 капель эфирного масла (лимонного, апельсинового, мятного). До начала медового массажа смесь следует наносить на ладони, а потом — на обрабатываемые участки тела. Если в области живота все движения должны быть нежными, то в области бедер и ягодиц допускаются сильные похлопывания.

На каждого человека растирания и поглаживания действуют по-разному. Если у одних результативность воздействия ощущается через короткое время, то другим приходится терпеливо трудиться. Удачи вам и терпения!

Петрова А., Владимирская обл., г. Кольчугино

ПУТЕШЕСТВИЕ ПО АБХАЗИИ

Сегодня я хочу рассказать о Новом Афоне, история которого уходит в глубь тысячелетий, и о Симоне Кананите — одном из апостолов Иисуса Христа. Многие, наверное, знают, что сам Иисус Христос с Богородицей и апостолами был на свадьбе Симона Кананита в Канне Галилейской. Там Иисус Христос сотворил по просьбе Богородицы чудо, превратив воду в хорошее вино (когда вино закончилось, а гости еще не думали расходиться). Симон Кананит, увидев такое чудо, оставил молодую невесту и ушел проповедовать христианство. Начал он с Римской империи, затем пошел в Абхазию и пытался донести до абхазцев слово Божие. Но его не понимали, и однажды противники сказали ему: «Чтобы семя твоих слов не дало ростков на земле нашей, мы решили тебя удавить на берегу горной реки».

И теперь на лобном месте можно увидеть камень с красноватым оттенком. По преданию, это — несмываемая кровь Кананита. И паломники откалывают кусочки от большого камня. Такую картину я наблюдала днем, а вечером, когда пришла туда еще раз, то была удивлена: камень был цельным, будто бы и не откалывали от него. А еще паломники стараются возле большого камня найти маленькие камушки со следами крови. Я тоже нашла такой. И теперь всякий раз, когда у меня что-то заболит, достаю тот камешек и тру им больное место, и все проходит. И вода, набранная из реки около того святого камня, тоже помогает.

В ущелье можно увидеть наскальный след Кананита. Когда местные жители не поверили, что он — один из апостолов Христа, то Кананит в доказательство оставил этот след на скале. Захоронен Симон Кананит ниже по устью реки. Там был построен храм, который носит его имя. Храм действующий, его можно посетить.

Необыкновенно красива Абхазия! Абхазцы считают, если где есть на земле рай, то это Абхазия! Да, красота там такая, что не передать словами! Когда я была в Абхазии, то мне с группой паломников удалось побывать еще и в древнем селе Илор. Мы там набирали воду из колодца, из которого по преданию пил Георгий Победоносец со своими воинами. А неподалеку был храм в честь этого святого, в котором



мироточили почти все иконы. Такого чуда я нигде не видела!

Адрес: Козловой Ларисе, 414057, г. Астрахань, ул. Звездная, д. 5, к. 2, кв. 32

КРЕСТНОЕ ЗНАМЕНИЕ

Крестное знамение очищает, опаляет, освящает, поэтому правильное изображение его спасительно и душеполезно. Но как часто, к сожалению, даже верующие люди крестятся неправильно. Один машет рукой вокруг себя, будто мух отгоняет. Другой — сложит пальцы в щепотку, и кажется, что он не крестится, а осыпает себя солью. Третий — со всего размаху вбивает пальцы в лоб, словно гвозди. Что уж говорить о самой распространенной ошибке, когда руку не дотягивают до плеч или не опускают достаточно низко, как положено. Мелочь? Пустяки? Нет, ни в коем случае. Еще святитель Василий Великий писал: «В церкви все благообразно и по чину да бывает».

Какое же крестное знамение будет правильным? Нужно сложить вместе три первых пальца правой руки, что символизирует единство святой нераздельной Троицы, а два других пальца плотно пригнуть к ладони, символизируя тем самым схождение Сына Божьего с Неба на землю. Сложенные персты поставляются на лоб для освящения ума, затем на чрево в область солнечного сплетения — для освящения чувств, затем на правое и левое плечо, освящая телесные силы. Опустив руку, совершаем поясной поклон. Почему? Потому, что только изобразили на себе Голгофский Крест и поклоняемся ему. Кстати, существует еще одна распространенная ошибка – поклон одновременно с крестным знамением. Так делать не следует. Добавлю: сила крестного знамения необычайно велика, и в Житиях Святых встречаются рассказы о том, как бесовские чары рассеивались даже после однократного изображения на человеке Креста.

Всех вам благ, дорогие читатели! Храни вас Господь!

Адрес: Харитоновой Любови Владимировне, 431131, Мордовия, Зубово-Полякский район, с. Авдалово, ул. Колхозная, 27

ДЛЯ УКРЕПЛЕНИЯ ВЕРЫ

История нашего села богата и славна замечательными людьми. Но в настоящее время и мы являемся участниками и свидетелями еще одной части его истории. В 2004 году в нашем селе в день празднования св. кн. Владимира был установлен Поклонный крест с надеждой, что будет построен храм. По крупиночке мы начали сбор пожертвований. И в 2007 году по благословлению митрополита Омского и Тарского Феодосия начали строительство.

Сначала удалось залить только фундамент, а уже через год возвели стены. И вот 24 июня 2008 года на месте стройки мы ждали священника из г. Исилькуля – иерея о. Сергия. Он должен был отслужить благодарственный молебен. Было очень жарко, по дороге у батюшки сломалась машина, и мы отправили за ним свою машину. Многие утомились от жары, да и пора была некоторым прихожанам готовить обед в поле мужьям (в селе свой распорядок!). Мы переживали. Я, обращаясь с мольбой к Богу, посмотрела в небо и увидела Крест из облаков — такой же, как наш Поклонный крест. Необычное явление мы наблюдали минут двадцать. У меня был с собой фотоаппарат, удалось запечатлеть чудо. Мы возрадовались, начали читать молитву «Да воскреснет Бог...». Вскоре приехал батюшка, мы помолились. Так Господь нас укрепил.

Стройку нужно продолжать, и мы просим помощи. Дел — на долгие годы, а спонсоров у нас нет. Любую помощь примем с благодарностью и обо всех помолимся.

Адрес: Борозенец Татьяне Геннадьевне, 646009, Омск. обл., Исилькульский район, с. Аполлоновка, ул. Школьная, 2

ЛУКОВЫЙ СИРОП ОТ ПРОСТУДЫ

Я только что перенес бурную простуду, от которой избавился быстрее, чем это принято – не за неделю, и не за 7 дней, а за 3 дня. И все благодаря тому, что у нас все в доме умеют готовить на такой случай специальное луковое средство. Средство специфическое, не каждому понравится, зато очень эффективное и проверенное в деле. Некоторые из моих знакомых по действию сравнивают его почему-то с вином. Я думаю, из-за некоторого «ударного» свойства.

Нашинкуйте мелко репчатый лук, посыпьте сверху сахаром и поставьте в теплое место на несколько часов, чтобы выделился сок. Сок надо пить 3–5 раз в день по 1 столовой ложке после еды. Лук можно натереть на терке, либо измельчить в блендере, добавить сахар в равном количестве, подогреть до кипения и отжать сок.

Этот сок избавляет от кашля, охриплости, очищает дыхательные пути, прогоняет насморк. Его всегда можно быстро приготовить, у него нет побочных действий, и самое главное – простуда этого средства боится, как черт ладана.

Игорь Мануков, г. Ставрополь

КАЛЕНДУЛА ВМЕСТО ЙОДА

Безусловно, в каждом доме надо иметь домашнюю аптечку, в которой должны быть некоторые лекарственные средства, такие как йод, марганцовка, зеленка, аспирин, валидол. И я бы к этому списку добавила домашнюю мазь из календулы. Я считаю, что если такая мазь имеется, можно обойтись без многого другого. И все потому, что мазь эта и гнойные раны залечивает, и воспаления рассасывает, и действует как бактерицидное средство. Можно раз в год приготовить небольшую баночку, поставить в аптечку.

Возьмите небольшое количество вазелина или вазелинового масла (купите в аптеке), либо, если не смущает запах – рыбий жир, на худой конец и сливочное масло подойдет, словом, возьмите то, что есть под рукой. Доведите до кипения в эмалированной посуде, снимите с огня и добавьте мелко нарезанные цветочные корзинки календулы из расчета 1 чайная ложка на 100 мл масла. Настаивайте 20–25 дней.

Этой мазью можно пользоваться почти во всех случаях – при ранках, ушибах, болях в мышцах и суставах, почти в тех же случаях, когда вы пользуетесь йодом. Мазь можно комбинировать с лечебными компрессами. Например, чтобы избавиться от нарыва, можно сначала на больное место наложить кашицу из размятых листьев подорожника, а сверху приложить бинт, пропитанный мазью. Закрепить повязкой, оставить на несколько часов, заменить на новую порцию, рана быстро очистится и заживет. Больным спине и суставам также хорошо помогает, если растирать мазью, а потом укутывать шерстяной повязкой. Возможно, можно не заморачиваться, проще купить что-то в аптеке, но мне кажется, что свое лекарство всегда лучше помогает и не имеет побочных действий.

Нина Матвеевна Колотухина, г. Кемерово

ПЛАСТЫРЬ ОТ ПОДАГРЫ

С подагрой живу уже не один десяток лет, невольно пришлось научиться избавляться от болезненных приступов, которые возникают всегда неожиданно и причиняют много мучений. Я понимаю, что лечиться от такого коварного заболевания нужно комплексно, полностью меняя свой образ жизни, правильно питаясь и так далее. Собственно, я стараюсь так и делать, но болезнь часто сильнее моих усилий. В такие минуты приходится сопротивляться как умеешь. Я научился готовить специальный пластырь на больные косточки на ногах. Самое интересное, что для этого ничего особенного и не нужно.

Надо взять 300 г риса, перемолоть его в муку на кофемолке, добавить 100 г жидких пивных дрожжей и 3,5 столовых ложек (без верха) поваренной соли. Все тщательно растереть и перемешать. Кусок холщевой ткани намазать этой смесью, приложить к больному месту и закрепить повязкой, а сверху – утеплить.

Повязку лучше заменить на новую через 10-12 часов. Лечиться так надо в течение нескольких дней, до исчезновения боли. В это время я советую быть внимательнее к себе, избегать простуды, чтобы не усугублять свое положение. Пластырь очень хорошо вытягивает соли через кожу, заметно облегчает положение. Если не окажется пивных дрожжей под руками, их можно заменить простоквашей. Во всяком случае, я могу заверить, что домашний пластырь помогает ничуть не хуже других средств.

Олег Григорьевич Капустин, г. Нижний Новгород

ВИТАМИННОЕ МАСЛО

Весна наступила, многие опасаются авитаминоза, весенней усталости, я хочу поделиться рецептом, которым сама пользуюсь много лет. Мне этот рецепт перешел по наследству от родителей. Это витаминное масло. По такому принципу можно делать для себя и своей семьи самые разные масла, которые потом на протяжении зимы, весны использовать для салатных заправок, добавлять во вторые блюда. Самое простое – с курагой.

Возьмите горсточку кураги, промойте, просушите и залейте 1 стаканом рафинированного подсолнечного масла. Настаивайте в темном месте при комнатной температуре 7 дней, затем процедите. Принимайте масло по 1–2 столовые ложки в день перед едой, или просто добавляйте это масло в еду.

Вместо кураги можно использовать другие сухофрукты, например, сушеные яблоки. А можно настаивать масло на любых растениях и их смесях, взять крапиву, лопух, подорожник, ромашку, чабрец, душицу, зверобой, сушеную петрушку, укроп, чеснок и так далее. Принцип простой – берем что нравится, заливаем маслом, настаиваем и пользуемся для здоровья.

Ирина Евгеньевна Саттарова, г. Казань

РИСОВЫЙ КВАС ОТ ОСТЕОХОНДРОЗА

Меня давно терзает один вопрос, ответ на который я не могу найти: почему у людей, живущих в одинаковых условиях и питающихся практически одинаково, организм по-разному себя ведет? Вот я пока не жалуюсь на здоровье, а у мужа – выраженный остеохондроз со всеми вытекающими последствиями. Из-за отложения солей болят суставы, поясница, шея. Самое печальное, что остеохондроз – это такое заболевание, от которого нельзя вылечиться в один момент, остается просто как-то поддерживать себя всю оставшуюся жизнь. Врачи в этом конкретном случае, по сути, ничем помочь не могут, разве что снять уколом приступ острой боли. А дальше уже приходится самим выкарабкиваться. Среди огромного разнообразия рецептов мне не попадались те средства, которыми я лечу мужа. И должна сказать, что с каждым новым курсом он чувствует себя все лучше. Во-первых, ему помогает вывести лишние соли из организма рисовый квас. Вот как его готовить:

В 1 литр отстоянной кипяченой воды надо всыпать 4 столовые ложки любого риса (но не сечки!), 3 столовые ложки сахара и 5 изюминок черного цвета. Размешать и настаивать квас 4 дня, если очень жарко – достаточно и трех дней. Посла этого квас надо процедить, перелить в бутылки и хранить в холодильникв. Пить квас надо по полстакана три раза в день после еды.

Следующая порция кваса готовится из остатков первой порции – к оставшемуся осадку после слитого кваса надо добавить 1 литр воды и по 3 столовые ложки риса и сахара, изюминок также на одну меньше – 3 штуки, настаивать в том же режиме. И после второго слива рисового кваса остаток не выбрасывайте, используйте его для третьей порции, но добавьте уже по 2 столовые ложки риса и сахара и 3 изюминки. Этот квас действует наподобие распространенной методики очищения рисом, только этот способ менее хлопотный и потому больше подходит для нетерпеливых мужчин, которых трудно заставить сделать что-нибудь полезное для своего здоровья. Мой муж квас пьет безропотно, курсами по месяцу. Каждую осень мы очищаемся и корнями подсолнечника. Мне кажется, делать это надо всем после 40 лет, чтобы не доводить дело до беды. Использовать для лечения надо однолетний подсолнух.

2 столовые ложки промытого и измельченного корня подсолнуха залить 1 литром воды, довести до кипения и кипятить 10 минут. Выпить отвар в течение дня, на следующий день приготовить новый и пить его, пока не появится чувство облегчения.

Если до начала курса лечения вы чувствовали боли в суставах, шее, спине, то после приема в течение первого месяца облегчение обязательно чувствуется, это я знаю не понаслышке, каждую осень убеждаюсь в эффективности «огородного» лечения.

Антонина Николаевна Сычева, г. Семипалатинск

КАК Я НАЛАДИЛА РАБОТУ КИШЕЧНИКА

В наше время очень многие люди, находящиеся в расцвете лет и жизненных сил, имеют заболевания желудочно-кишечного тракта. Причем, я сейчас не беру в расчет гастрит или язву желудка. Как это ни печально, есть болезни, о которых мы до поры, до времени даже не подозреваем, и я имею в виду дивертикулез. Не так давно я с этим сама столкнулась, и поначалу была в шоке, узнав, что эту болезнь вылечить может только хирург. Все дело в том, что в стенках толстого кишечника образуются выпячивания, которые могут воспаляться до такой степени, что без операции не обойтись.

Причины болезни кроются, прежде всего, в неправильном питании: если пища бедна клетчаткой, если есть каждый день булочки, сладости, макароны и картошку с мясом и при этом по 8 часов проводить, сидя за рабочим столом – рано или поздно неприятности ждут каждого. И когда с сильной болью в левой стороне живота я очутилась у хирурга, мне примерно все это и рассказали. Мне тогда едва исполнилось 35 лет. Видимо, в принципе нужен был такой приступ, чтобы заняться здоровьем. Первое, что я сделала, постаралась так отладить работу кишечника, чтобы у меня даже не возникало подозрений, что там что-то остается. Для этого я пила сначала слабительные отвары (только травы), одновременно включая в рацион пищу, богатую клетчаткой, но не отруби.

Лично я считаю, что отруби можно включать только в том случае, если есть стопроцентная уверенность, что стенки кишечника не воспалены. Поэтому начинать прием отрубей лучше в состоянии полного здоровья и с малого количества, например, с одной чайной ложки, постепенно доведя общее количество до нескольких столовых ложек, двух или трех. При этом надо пить много жидкости, не менее 8 стаканов в день, и лучше, если это будут вода, отвар мяты или ромашки. Поэтому я к отрубям перешла только тогда, когда полностью исчезли все болезненные симптомы в животе. До этого момента очень часто принимала внутрь отвар из коры вяза ржавого. Кстати скажу, что стакан отвара этой коры обладает обволакивающим действием и как рукой снимает *изжогу*. Залейте 1 чайную ложку сухой измельченной коры двумя стаканами кипятка, доведите до кипения и нагревайте на медленном огне в эмалированной кастрюле под крышкой 20 минут. Процедите и принимайте охлажденным. Но для того, чтобы залечить кишечник и одновременно избавиться от запоров, я делала иначе:

1 чайную ложку молотой чистой коры вяза ржавого смешивала в стакане с небольшим количеством холодной воды до состояния однородной массы, затем заливала ее кипятком, добавляла по вкусу мед и пила по стакану перед едой.

Отвар и настой вяза, его внутренней коры, если быть точной, очень быстро заживляет слизистые оболочки, включая и слизистые стенок кишечника. Именно такие воспаления и служат причиной образования выпячиваний, или дивертикул, в которых со временем собираются кишечные массы. Чтобы кишечник был активным, питаться придется по определенным правилам: помимо грубой и тонкой клетчатки, которая содержится, как я сказала, в отрубях, овощах и фруктах, ни в коем случае нельзя переедать. Принцип дробного питания необходим и при дивертикулезе. Лучше отказаться от

молока, заменив его натуральным йогуртом или кефиром. Придется следить и за тем, чтобы большая часть овощей употреблялась в сыром виде в салатах. Я завела и такую привычку – перед сном выпиваю 1 столовую ложку льняного или оливкового масла, если нет ни того, ни другого, пью подсолнечное. А для того, чтобы в кишечнике была нужная микрофлора, обязательно каждый день ем свежий сырой чеснок.

Дивертикулез, если он не запущен, это и есть та самая болезнь, которую можно вылечить правильным питанием и режимом. Чуть не забыла – малоподвижный образ жизни не совместим со здоровой жизнью в принципе, и с этой болезнью, в частности. Надеюсь, что я с этим справилась.

Галина Ивановна Бурмистрова,
г. Пермь

ЕЩЕ ОДНА ПОПЫТКА БРОСИТЬ КУРИТЬ

Уж если наркоманию признали болезнью, то и курение надо относить не к вредным привычкам, а также к болезням. Лично я за свою жизнь несколько раз пытался бросить курить, но через короткое время снова начинал. Собственно, я не одинок в таких попытках, большинство из нас выдерживают два-три дня. Есть, конечно, молодцы, которые раз и навсегда прощаются с сигаретами. И хотя у меня не такая сильная воля, внутреннее желание отказаться от курения с возрастом все сильнее зрело. В какой-то момент я вдруг понял, что зачем же мучиться, пытаясь обходиться без курения. Наверняка имеются какие-то вспомогательные средства. Ведь при болезнях мы пользуемся лекарствами, таблетками, травяными чаями, то есть помогаем организму справиться с недугом.

Стал собирать народный опыт. Что удивительно, подсказок нашлось немало, но некоторые я даже в расчет не принимал, например, нормальный человек будет ли подмешивать птичий помет или жженый панцирь раков в табак, а потом это курить? Говорят, что при сгорании хитина возникает такой отвратительный привкус, что после этого курить не захочется уже никогда. Возможно, но я на такие меры борьбы был не готов. Несколько раз пытался пить отвар овса. Честно признаюсь, что это средство помогает не курить бросить, а уменьшить количество выкуриваемых сигарет за день. Промежуток между выкуриванием становится действительно длиннее. Если хотите проверить, то отварите 4 стакана неочищенного овса в 8 стаканах воды в течение получаса, затем снимите с огня и добавьте 50 г ноготков, настаивайте отвар в теплом месте, процедите и пейте по стакану три раза в день до еды. Можно воспользоваться и готовой аптечной настойкой овса, которой печень очищают. Но лично мне помогли два других рецепта.

Надо накопать корневища аира болотного, промыть, измельчить и с помощью пресса выдавить сок, процедить его и разбавить 20-процентным спиртом или водкой в соотношении 1:1. Принимать по 1 чайной ложке 2–3 раза в день до еды в течение 2–3 месяцев.

Но для того, чтобы восполнить отсутствие сигареты, я всякий раз, когда мне хотелось закурить, делал следующее:

сначала молодые листья подорожника настаивал на водке. Для этого набивал стакан листьями, заливал водкой и ставил на солнышко (на подоконник). Настаивал две недели, потом сливал жидкость в пузырьки, которые всегда носил с собой. Как только хотелось закурить, я смачивал в настойке кусочек сахара и сосал его как леденец.

Постепенно это приводит к тому, что сигаретный дым становится очень неприятным.

До сих пор не понимаю, как действуют аир и подорожник на организм, но вот уже полтора года я не курю. Когда меня знакомые спрашивают, бросил ли я курить, я обычно отвечаю, что нет, не бросил, просто не хочу пока курить. Это создает психологическую защиту или видимость, что все делается без насилия: хочу – курю, хочу – не курю. Пока вот до сих пор не курю. Но тот факт, что время уже идет на счет годами, то есть второй год пошел, это тоже сильный фактор: уже не хочется портить собственный рекорд. А если еще учесть, что дыхание стало сильным и чистым, что голова уже не болит и сердце не сжимается, начинаешь ценить то, что достиг.

Николай Ефремов,
г. Москва

После долгой зимы все мечтают поскорее снять шапки. Но длительное заточение головы в меховые уборы, сухость воздуха из-за парового отопления и нехватка витаминов воздействует на волосы не лучшим образом. И одна из самых неприятных проблем, с которой многие сталкиваются именно по весне – это перхоть. Если отнестись к себорее серьезно, то одного шампуня от перхоти будет недостаточно. Желательно подкорректировать питание, наладить обмен веществ, помочь себе травяными настоями и, конечно, начать тщательно ухаживать за своими волосами.

СЕКРЕТ КРАСИВЫХ ВОЛОС

Жирная себорея

• Одну столовую ложку растертых в порошок стеблей и листьев пижмы залейте 400 мл кипятка, дайте настояться 2 часа. Применяйте для мытья головы через день. Курс – 10-12 процедур.

• 2 столовые ложки соцветий ромашки аптечной залейте 1 л воды и кипятите 5 минут. Ополаскивайте отваром волосы после мытья головы при перхоти и больную кожу в других местах тела.

• Смешайте по 2 столовые ложки соцветий календулы и измельченного корня лопуха. 1 чайную ложку смеси залейте 1 л кипятка, прокипятите 20 минут. 2 раза в неделю после мытья головы тщательно втирайте в кожу процеженный отвар, после чего надевайте на голову полиэтиленовый пакет, а через 30-40 минут снимайте и волосы после этого не мойте. Также этот отвар вы можете использовать для ополаскивания волос после мытья.

• Две столовые ложки измельченных корней аира залейте 1 стаканом кипятка, поварите на слабом огне 15-20 минут, дайте настояться до остывания, процедите. Применяйте для ежедневных втираний в кожу головы.

• Чистые волосы при жирной себорее смачивайте соком алоэ, не смывая его.

• Отлично помогает при перхоти и себорее на любых частях тела глина. Можно использовать глину любого цвета, но особенно хороша голубая и белая. Нанесите глину толстым слоем на кожу головы, обмотайтесь целлофаном и полотенцем и походите около 30-60 минут. Смойте глину теплой водой и промойте мягким шампунем. Также глину можно наносить на кожу в любых местах, больных себореей. Если нет возможности длительно держать маску, то хотя бы обмазывайтесь глиной, накладывая побольше смоченной водой глины на места, богатые сальными железами (грудь, лицо, паховая область, спина) и держите без покрытия целлофаном как можно дольше, смывая затем теплой или прохладной водой.

• Если вы длительное время не можете избавиться от себореи, то возможно, что причина в дрожжеподобном грибке, и в этом случае шампуни от перхоти уже не помогут. В этом случае очень полезно провести курс лечения чесноком. Чесночные аппликации помогают избавиться от болезнетворных грибков и бактерий на коже головы, усиливают кровообращение и обменные процессы, и все это способствует исчезновению перхоти. 1 раз в неделю за 2 часа до мытья головы наносите кашицу из чеснока на кожу головы и волосы, но для достижения стабильного результата курс должен длиться не менее 2-3 месяцев. Если себорея сопровождается активным выпадением волос, то лечение чесноком проводите ежедневно в течение 7-10 дней, измельчая очищенные дольки чеснока с помощью ступки или мясорубки и нанося кашицу на голову на 2 часа. После этого тщательно промойте голову подходящим вам видом шампуня. Лучше всего провести 2-3 курса лечения с перерывами в 10 дней.

Масла и травы при сухой себорее

• При сухой себорее разогрейте в посуде с горячей водой 4 столовые ложки оливкового масла, смешайте с соком половины лимона. Разделив волосы пробором на части, вотрите теплую смесь кончиками пальцев в кожу головы перед ее мытьем.

• Смешайте в равных частях аптечную настойку календулы и касторовое масло. Втирайте смесь в кожу головы через день, за 1 час до ее мытья.

• Смешайте по 2 столовые ложки крапивного листа и травы мать-и-мачехи, залейте смесь 1 стаканом кипятка, поставьте на огонь и дайте закипеть, после чего дайте настояться и процедите. Ополаскивайте волосы после мытья.

• При сухой себорее используйте эфирные масла, смешивая их с миндальным или оливковым маслом холодного отжима. Возьмите 3 капли лавандового масла, 3 капли масла герани и, если есть, 3 капли эфирного масла сандала (если его нет, то замените его 3 каплями любого другого из вышеприведенных масел). Смешайте эфирные масла с 5 чайными ложками растительного масла и нанесите смесь на пораженные себореей области головы или тела. Можно обмотаться полотенцем и оставить смесь на всю ночь. Утром вымойтесь шампунем или мылом и ополосните пораженные места теплой водой, в которую добавьте 2-3 капли какого-либо из используемых накануне эфирных масел (на 1 л воды).

• Если сухая себорея сопровождается выпадением волос, после мытья головы 1 раз в неделю натирайте ее несколькими горстями поваренной соли. Соль держите на голове 15 минут, после чего смывайте теплой водой (уже без шампуня).

• Если волосы у вас густые, то используйте сок чеснока, отжав его через марлю из кашицы. При сухой себорее или сухих волосах смешайте чесночный сок с равным количеством любого растительного масла, нанесите на кожу головы на 1-2 часа, а затем тщательно смойте.

• При сухой себорее за 30 минут до мытья головы на-

несите на кожу простоквашу или кефир. Затем вымойте голову как обычно.

• Дважды в неделю втирайте в корни волос, пораженных сухой себореей, масло облепихи или делайте маски из репейного, оливкового, кунжутного масла или масла зародышей пшеницы. Вотрите масло в кожу головы и наденьте пакет на 1 час. После этого тщательно промойте голову и ополосните подходящим травяным отваром.

• 1 столовую ложку меда разведите в 500 мл водки и вотрите в кожу головы за 20-25 минут до мытья.

Уход за волосами

• При себорее очень важен правильный уход за волосами, так как недостаточная гигиена, слишком частая сушка феном или несоответствие головного убора погоде обычно усугубляют течение болезни, вызывая размножение грибков и бактерий на волосах, пересушивая кожу головы или, наоборот, делая волосы более жирными.

• Прежде всего, обращайте внимание на то, чтобы голова оставалась чистой, особенно это касается людей, живущих в крупных промышленных центрах, воздух которых оказывает неблагоприятное воздействие на кожу. При жирной себорее мойте голову часто, но намыливайте ее 1 раз. Избыток шампуня пользы не принесет. Голова должна мылиться, но пенной шапки на ней быть не должно. Если волосы длинные, то берите немного больше шампуня, но помните, что того количества, которое смывается с головы, обычно вполне достаточно для волос.

• При перхоти любого происхождения полезно перед мытьем волос шампунем намылить их лечебным мылом. Лучше всего подойдет дегтярное мыло, а если кожа очень жирная, то серное. Полезны волосам и детские мыла и шампуни, которые не пересушивают волосы, действуя на них мягко. После такого мытья ополосните голову водой, в которую добавлен уксус или лимонный сок (1 столовая ложка на ведро воды).

• Вода для мытья при себорее не должна быть горячей, а лучше всего использовать прохладную воду. Горячая вода пересушивает волосы, в то же время усиливая работу сальных желез.

• Обратите внимание на соответствие шампуня, который вы покупаете, той воде, которой вы постоянно моете голову. Налейте в стакан воду для мытья головы, добавьте в нее ложечку вашего шампуня и перемешайте. Теперь оставьте смесь для отстаивания на некоторое время. Если в воде появиться осадок, похожий на творог, значит, шампунь вступает в реакцию с какими-то веществами в воде, а это означает, что смыть такой шампунь с головы будет очень сложно. Остатки шампуня на волосах помогают болезнетворным микробам активно размножаться, что усиливает себорею. Если вода в вашем регионе слишком жесткая и в ней много различных примесей, то кипятите воду для мытья головы или используйте воду, пропущенную через фильтр. При длинных волосах обязательно используйте кондиционер или споласкивайте волосы раствором воды с уксусом, чтобы волосы легко расчесывались.

• Расческу выбирайте с закругленным краями, чтобы не царапать голову. Регулярно мойте расческу щеткой и мылом, так как на грязном гребешке очень много микробов. На расческах из пластмассы со временем появляются микроскопические трещинки, в которых очень быстро начинают накапливаться и размножаться микроорганизмы и грибки. Поэтому меняйте расчески из пластика как можно чаще.

Диета

• При себорее нельзя забывать, что состояние кожи напрямую зависит от здоровья желудочно-кишечного тракта, и проблемы с волосами – всего лишь показатель нарушений функций кожи в целом. Поэтому при перхоти, особенно если вы долго не можете от нее избавиться, используя наружные средства, важно наладить здоровое питание. При себорее и перхоти акцент в питании необходимо сделать на растительные и кисломолочные продукты. По крайней мере, надо исключить консервированное мясо и рыбу, а также мясо с жиром. Из животной пищи предпочтение отдавайте свежей рыбе и молодому мясу. Следите за работой кишечника, не допуская появления запоров и брожения в животе.

• Ешьте больше зелени, свежих и тушеных овощей, фруктов и продуктов, содержащих клетчатку и витамин В6. Нехватка этого витамина отрицательно сказывается на волосах, вызывая себорейный дерматит. Исследования показали, что витамин В6 может синтезироваться кишечными бактериями, а для их активной деятельности и необходима клетчатка. Особенно важно употреблять много свежей растительной пищи, если в вашем рационе много белка – яиц, мяса и творога. Из белковых продуктов возьмите на вооружение перепелиные яйца, содержащие множество полезных веществ.

• Повышенное количество витамина В6 содержат такие продукты, как семечки подсолнечника, различные орехи (особенно грецкие), зародыши пшеницы, соя, нешлифованный рис, овес, картошка, капуста и морковка, бананы, инжир, изюм и арбузы.

• Витамин РР также помогает бороться с перхотью и зудом. Ешьте регулярно капусту, помидоры, сыры, не забывайте про финики и арахис (только очищайте его от кожицы), иногда ешьте говяжью печень.

• Во время обеда ежедневно полезно съедать салат из листьев петрушки и сельдерея с добавлением репчатого лука и небольшого количества помидоров. Заправляйте такой салат чайной ложкой винного уксуса и таким же количеством оливкового масла. Во время ужина пейте кислое молоко или кефир, добавляя в него 2 столовые ложки нарезанного сельдерея, ешьте овощные или крупяные блюда, пейте компот с ржаным хлебом.

• Перед сном выпивайте стакан теплой воды со столовой ложкой меда или фруктовый сок. Можно перед сном принять какой-нибудь аптечный препарат на дрожжах.

• При сухой перхоти увеличьте количество нерафинированного подсолнечного масла, а также добавляйте в салаты масло горчичное, которое, кроме витамина Е, содержит жирорастворимый витамин А.

• Не изнуряйте себя постоянными диетами, так как это крайне неблагоприятно сказывается на волосах и коже головы. Весной волосам особенно необходимы витамины и микроэлементы, так что побалуйте свои волосы разнообразным и здоровым питанием.

Подготовила Инна Листок

Расщепление разума

О психических заболеваниях говорить в обществе не принято, и знаем мы о них очень мало, довольствуясь, в основном, слухами и мифами. Само слово «шизофрения» для большинства людей звучит как оскорбление. Но, к сожалению, есть люди, для которых это — диагноз. Они страдают галлюцинациями, их высказывания порой звучат нелепо и фантастично, да и внешний вид не всегда соответствует общепринятым нормам. Чем можно таким людям помочь? На вопросы «Лечебных писем» отвечает врач-психиатр психоневрологического диспансера № 1 Санкт-Петербурга М.А. ШКНЕВСКИЙ.

– Марк Александрович, к нам в редакцию приходят письма от людей, чаще всего пожилых родителей, чей сын или дочь больны шизофренией. Что это за болезнь, какие симптомы для нее характерны?

– Шизофрения – это психическое заболевание, которое характеризуется целым рядом признаков. Психика больного дисгармонична, утрачено единство психических функций (мышления, эмоций, моторики). В разной степени выражены психические расстройства, которые бывают двух типов: продуктивные и негативные. К продуктивным относятся галлюцинации и паранойи, кататония (речевое и двигательное возбуждение или, напротив, ступор), психопатоподобные, неврозоподобные, аффективные расстройства. При негативных расстройствах у человека наблюдаются признаки шизофренического дефекта (изменения личности): аутизм, снижение энергетического потенциала, эмоциональное обеднение.

– А что все-таки означает сам термин «шизофрения»? Раздвоение личности?

– Этот термин, предложенный в 1911 году, был образован от греческих слов «шизо» (расщепляю) и «френ» (разум) и означал расщепление психических функций, а вовсе не раздвоение личности в обывательском понимании. Основным диагностическим критерием шизофрении было признано нарушение мышления (утрата целенаправленности, последовательности, логики, наплывы мыслей, либо ощущение пустоты в голове). Однако в качестве самостоятельной болезни шизофрения была выделена еще лет на 15 раньше в связи с созданием первой нозологической (по названию болезни) классификации психозов.

– Много ли в мире больных шизофренией?

– К сожалению, очень много. По данным ВОЗ, этим психическим заболеванием страдает около 1% населения. В основном заболевают люди до 30 лет, однако есть и детская шизофрения, и поздняя.

– Отчего же она возникает?

– Наверное, тот, кто скажет, от чего бывает шизофрения, получит Нобелевскую премию, хотя гипотез в научном мире ходит много. Есть такое наблюдение, что если оба родителя больны шизофренией, то в 50% случаев их ребенок наследует заболевание или какие-то характерологические особенности. Если один родитель болен, заболевают всего лишь 5% детей, хотя эта цифра кажется мне сильно преуменьшенной. Но, с другой стороны, мы знаем очень много абсолютно благополучных семей с неотягощенной наследственностью, где рождается абсолютно здоровый ребенок и потом вдруг заболевает шизофренией. Отчего это возникло, сказать сложно.

Существует еще и такой фактор: ребенок, который воспитывается в «шизофренической» обстановке, когда один или оба родителя страдают психическим расстройством (например, шизофренией или шизоидным расстройством личности), вырастая, приобретает неадекватные реакции на какие-то события. Он может не быть больным шизофренией, не страдать психозом, но общаться с ним крайне тяжело — создается впечатление, что разговариваешь с человеком, у которого сильно нарушено мышление.

Или родители эмоционально холодны. Откуда у ребенка возьмется теплота, сформируются высшие эмоции?

– Как протекает шизофрения?

– Один из первых симптомов — снижение энергетического потенциала. Человеку трудно работать, особенно заниматься умственной деятельностью. Поражается и сфера эмоций: эмоциональные реакции обедняются, высшие эмоции исчезают совсем. Человек становится холодным, эгоистичным, может проявлять парадоксальные реакции (на горе в семье реагирует спокойно, а по ничтожному поводу — бурно). Возникают явления «дрейфа» — нарастание апатии, пассивности, неспособности выстроить свою жизнь. Нарушается мышление, появляется склонность к пустым рассуждениям, «лжемудрствованию», зачастую вообще разорванная речь. Меняется и внешность, поскольку у больных шизофренией обедняется мимика, люди перестают за собой следить, становятся неряшливы. И все это, помноженное на галлюцинации и бред, представляет собой картину данного заболевания. Шизофрения может иметь либо приступообразное, либо постоянное течение, причем первое часто переходит во второе.

– Но ведь все это — еще не основание изолировать больных шизофренией от общества?

– Нет, конечно. Не надо воспринимать больных людей как монстров. Они такие же люди, как и все остальные, а особенности их поведения, зачастую не приемлемого для общества, – это результат болезни. Шизофренией страдали художник Ван Гог, писатель Франц Кафка. Есть предположение, что Альберт Эйнштейн был шизоидным психопатом.

Шизофрения крайне разнообразна, и немало людей с этим заболеванием поразительно успешны в своей работе. Вот, например, Джон Нэш, о котором созданы книга и фильм под названием «Игры разума». Это великий американский математик и экономист, нобелевский лауреат. Лечась от шизофрении, он прошел все круги ада, но вернулся в математику. Он читал лекции, одновременно испытывая галлюцинации, и критически понимал, что это галлюцинации. Я знал одного руководителя крупного предприятия, который за счет эмоционального оскудения очень жестко управлял компанией, проявляя огромную работоспособность, и это дало весьма высокие результаты.



Часто люди, которые страдают шизофренией, склонны к проявлениям аутизма и потому выбирают такие профессии, которые позволяют им свести до минимума столкновения с внешним миром. В этой узкой профессиональной области они порой достигают больших высот. Это может быть изучение каких-то архивных или библиотечных материалов, документальные изыскания.

– Среди нашей почты есть письма от людей, которые по какой-то причине разочаровались в официальной медицине и спрашивают, нельзя ли при шизофрении помочь народными методами...

– К сожалению, народных методов лечения шизофрении не существует. Лечение шизофрении – это терапия нейролептиками, веществами, которые не делают из человека зомби, как некоторые считают, а, напротив, вытаскивают из бездны психоза, приводя в порядок мышление, разрушая бред и галлюцинации. К сожалению, врачи — не боги, нейролептики не во всех случаях всесильны. Всегда есть процент больных, невосприимчивых к фармакотерапии. В таких случаях, особенно при тяжелых депрессиях и если нет противопоказаний, хорошо помогает старый проверенный метод – электросудорожная терапия. Однако его применение разрешено только при добровольном согласии пациента.

– До какой степени медицина сегодня способна помочь больным шизофренией? Можно ли справиться с бредом и галлюцинациями?

– Бред — он на то и бред, что никакому переубеждению не поддается. Человек действительно слышит голоса, которых не существует; ощущает воздействие на свое тело и психику спецслужб, инопланетян, соседей; чувствует сильный страх, тревогу, преследование... Врач снимает остроту этих симптомов, то есть выводит человека из психоза посредством лекарственных препаратов. А в дальнейшем подбирает терапию таким образом, чтобы она не мешала человеку жить и работать (если он работает), держала в рамках нормального состояния.

Но результат лечения во многом еще зависит от сотрудничества врача и пациента. Насколько врач сумеет расположить человека к себе, насколько больной ему доверится — настолько можно помочь. В наше время психофармакотерапия очень развита, есть возможность подобрать нужный антипсихотик. Если больной доверяет врачу, это очень хорошо. Но если врач не заинтересован в больном или больной — во врачебной помощи, если он оказывается на приеме у врача лишь под воздействием родственников или, когда состояние уже настолько острое, что его госпитализируют с милицией и «скорой помощью», а сам он больным себя не считает, — это уже совсем другой разговор. Отсутствие критики к болезни, то есть ее восприятия именно как болезни, является главным препятствием в лечении.

– Но тот, у кого хорошее взаимодействие с врачом, может сохранять социальную активность и реальное восприятие действительности?

– Да, в большинстве случаев. С помощью специальных препаратов больной может неискаженно воспринимать действительность. Достижение доверительных отношений дает возможность врачу полноценно подобрать терапию. К тому же в большой семье нейролептиков появился новый тип лекарств — так называемые атипичные нейролептики. Они имеют значительно меньше побочных эффектов, и принимают их не «по 1 таблетке 3 раза в день», а гораздо реже. Есть также депо-форма препаратов, которые вводятся с помощью инъекции один раз в 2 недели а то и в месяц. Это позволяет человеку не ходить в диспансер каждый день, как на работу. У него ровное, удовлетворительное состояние, и в этом состоянии он вполне работоспособен.

К тому же атипичные нейролептики при длительном регулярном приеме даже восстанавливают когнитивную (познавательную) функцию мозга — а это способность к обучению, способность выйти из капсулы своей болезни во внешний мир и с ним взаимодействовать. Здесь уже открываются широкие возможности для реабилитации и психотерапии.

– Вы ничего не сказали о госпитализации...

– Задача психоневрологического диспансера — амбулаторное ведение таких пациентов. Мы стараемся по возможности избежать госпитализации, хотя, конечно, не любым путем. Все должно быть в разумных пределах. Но после снятия острого состояния люди все равно приходят в диспансер, и опять здесь многое в наших руках.

– Очень трудно жить с человеком, личность которого изменена болезнью. Чем можно помочь в этой ситуации?

– В таких случаях основная роль принадлежит психотерапии. С больными и их родственниками проводятся занятия, цель которых — помочь установить более доверительные отношения в семье больного, а самого пациента настроить на продолжение жизни в социуме и научить, как это делать. Такую помощь оказывают психотерапевты и сотрудники реабилитационных центров при диспансерах.

– Некоторые люди слышат голоса, которые им что-то предлагают, предупреждают или диктуют информацию. Это шизофрения?

– Это называется галлюцинаторный синдром. Так могут проявляться и шизофрения, и сосудистая патология, и алкогольные психозы, и последствия черепномозговых травм, и все что угодно...

– Ну вот слышала же какие-то голоса Жанна д'Арк...

– Если судить по тем описаниям, которые у нас есть, то Жанна д'Арк страдала шизофренией параноидного типа, поскольку у нее были голоса, которые управляли ее действиями, приказывали. Другое дело, что сама по себе Жанна д'Арк была лидером. Впечатляет та убежденность, с которой люди за ней шли, хотя для средневековья это было нормой. На примере Жанны д'Арк мы в очередной раз видим, что шизофрения — не препятствие для яркой, насыщенной, даже героической жизни.

Беседовал Александр ГЕРЦ

Вдвоем легче

Не нужно слов выискивать, когда поверишь в искренность...

Хочу познакомиться с мужчиной без вредных привычек 70-75 лет, проживающим в Санкт-Петербурге. Я вдова, пенсионерка. Уже давно тяготит одиночество. Хотелось бы познакомиться с добрым, ласковым человеком, с которым интересно будет пообщаться. Вдвоем легче преодолевать трудности.

Адрес: Мельниковой Л.П., 198207, г. Санкт-Петербург, до востребования

Спокойный и добрый

Спокойный доброжелательный мужчина плотненького телосложения (59-160), не зануда и не лентяй желает познакомиться с доброй, домашней, без вредных привычек женщиной до 54 лет, желательно верующей или ведущей христианский образ жизни.

Адрес: Каштанову В.Г., 121170, г. Москва, до востребования

Познакомлюсь с земляком

Мне 47 лет, средней полноты, русская, с чувством юмора. Живу вместе со взрослыми детьми, оптимистка по жизни. Познакомлюсь с мужчиной из Санкт-Петербурга, 50-55 лет (рост от 170 см), не домоседом, ведущим здоровый образ жизни, но желательно полным и добрым, а не худым и нервным. Только из Санкт-Петербурга и только со своим жильем! Мужчин из других мест убедительно прошу меня не беспокоить.

Светлана, Санкт-Петербург, тел. +7-911-091-13-63

Если и вам одиноко...

Вдова, жить одной на склоне лет очень трудно. Откликнись, мужчина в возрасте 70-78 лет! Будем жить вместе и заботиться друг о друге. Я не пьющая, порядочная, женственная. Судимых прошу не писать.

Адрес: Лебедевой Азлите, 346757, Ростовская обл., Азовский р-н, п. Солнечный, ул. Октябрьская, 29

Откликнись, добрая душа!

Я уже не молодая, живу в частном доме. Постоянно нужны мужские руки, и приходится искать помощь на стороне. Очень тяжело осознавать свое одиночество. Я вдова, без детей (была операция), веду здоровый образ жизни, с 18 лет в одном весе (63-160-60). Образование высшее, недурна собой. Может быть, найдется добрая душа и откликнется на мое письмо.

Адрес: Кириловой Надежде Афанасьевне, 353460, Краснодарский край, г. Геленджик, Главпочтамт, до востребования

Тоскую по родине

Родом я из Казани, все свое детство провела там, но по воле судьбы оказалась в Ташкентской области. Родных не осталось на родине, а очень хочется снова встретиться с моими любимыми березками и старыми друзьями. Может быть, они тоже читают эту газету, вспомнят меня и откликнутся. Элла Сейфутдинова, Эльвира Валиева, Дания, я вас помню, напишите мне! Есть у меня мечта – побывать на концерте моего любимого артиста Салавата Фатхетдинова и подарить огромную корзину цветов. Когда я его слушаю, забываю про все болезни и проблемы.

Адрес: Якубовой Раисе, 110506, Узбекистан, Ташкентская обл., г. Бекабад, 64-й квартал, д. 8, кв. 11

Хочется семейного счастья

Мне 32 года, воспитываю одна дочь. Устала от одиночества, хочется найти свою вторую половинку и жить в семье. Чтобы муж любил мою дочь, уважал и ценил меня, чтобы был работящим. Ничего, если группа инвалидности. Главное – чтобы человек был хороший. Я хорошая хозяйка, люблю домашний уют и порядок, вкусно готовлю. По характеру спокойная и добрая, люблю спорт и животных, веду здоровый образ жизни. Живу в Узбекистане, но имею гражданство РФ, согласна на переезд. Хочется уже пожить в счастье и любви.

Адрес: Ильинской Надежде Александровне, 740000, Узбекистан, Хорезмская обл., г. Ургенч, ул. П. Махмуд, д. 15, кв. 17

Окружу заботой и любовью

Через нашу газету хочу познакомиться с женщиной непьющей, которая любит домашний уют и ценит взаимопонимание. Я мужчина приятной внешности, 47 лет, по гороскопу Телец, рост 175, вес 80 кг. Имею инвалидность 3-й группы, но подрабатываю. Проживаю в сельской местности в одиночестве (6 лет как в разводе), имею подсобное хозяйство. Очень хочу создать семью с мягкой и отзывчивой женщиной. Окружу заботой и любовью. Женщины от 40 до 55 лет, согласные на переезд ко мне, пишите! Без серьезных намерений и просто любопытных прошу меня не беспокоить.

Адрес: Мелькину Николаю Викторовичу, 393905, Тамбовская обл., Моршанский р-н, ст. Вяжли, ул. Садовая, д. 16. Тел. (475-33)-74-6-50

Главное – любовь и верность

Познакомлюсь с доброй верующей женщиной, христианкой. Мне 32 года (178-64), верующий, христианин. Устал от одиночества, хочется общения. У меня мать умерла от рака в 2000 году. Сейчас живу нормальной жизнью, а любви так и не было. Любовь и верность – главное в жизни.

Адрес: Сергею, 238051, г. Гусев, ул. Ю. Смирнова, д. 8, кв. 1

Будем лечиться вместе

Мне 26 лет, рост 161 см, вес 70 кг. Я православная, без вредных привычек, стеснительная и скромная. Люблю природу, спокойную музыку. Интересуюсь здоровьем, много читаю. У меня близорукость на оба глаза, хронический гастрит и гепатит С. Я хотела бы найти верующего, православного человека с подобными заболеваниями и похожим характером. Буду рада, если кто-либо пришлет еще и рецепты от моих заболеваний (у меня еще мастопатия и варикозное расширение вен). Отзовись, моя вторая половинка! Отвечу всем, кто пришлет свою фотографию.

Адрес: Бизяевой Ольге, 399350, Липецкая обл., Усманский р-н, с. Никольское, ул. Советская, д. 48. Тел. 8-906-595-35-43

Познакомлюсь с надежным мужчиной

Хочу познакомиться с мужчиной от 45 до 55 лет. Мне 50 лет, рост 160 см, остальные подробности – в письме. Пьющих, судимых, альфонсов прошу мне не писать. Если есть возможность, вышлите свое фото (верну).

Адрес: 403071, Волгоградская обл., п. Иловля, до востребования предъявителю паспорта 1804 № 065930

КАТАРАКТА И «ПОЛИЦВЕТ»

ГЕСКА-ПЦ 2000

Судя по наблюдениям – *чем раньше начать пользоваться «Геской-Полицвет», тем вероятнее успех.* И запущенные случаи поддаются, главное – терпение. Так что не откладывайте в долгий ящик: Ваше зрение – в Ваших руках! Тем более что в кризисные времена вложения в покупку, которая прослужит не менее 10 лет (а «Геска-Полицвет» прослужит и дольше!) – очень выгодны!

«Слышал, что теперь многие пользуются при КАТАРАКТЕ и ГЛАУКОМЕ прибором «Геска-Полицвет». Где его купить?»
АникинВ., г. Касли

Аппарат **«Геска-Полицвет»** разработан на предприятии ВПК и уже более 3-х лет широко применяется в России и за рубежом для **лечения КАТАРАКТЫ, ГЛАУКОМЫ, ДИСТРОФИИ СЕТЧАТКИ, АТЕРОСКЛЕРОЗА СОСУДОВ** и других заболеваний. Прибор размером с телефонную трубку воздействует с помощью света, цвета и магнита. *Результаты радуют.*

Заказывайте «Геску-Полицвет» *по тел.:* **8-812-226-39-18, 272-21-14, 272-97-59**
или письменно
191028, С.-Петербург, а/я 40 (ЛП).

Продажи в Москве:
маг. Медтехника-8,
ул. Образцова 7, т. 775-95-31.

Стоимость прибора – 5990 рублей.

Перед применением необходимо ознакомиться с инструкцией, имеются противопоказания.
Регистрационное удостоверение 29/230102025319-03.ОГРН 1069847563939.
ООО «Радуга-Полицвет» в С.-Пб.:
191123, С.-Петербург, ул. Фурштатская, д. 3, маг. «Радуга».

ПУХОВЫЕ ПЛАТКИ ОРЕНБУРЖЬЯ

ООО «Шали» предлагает наложенным платежом изделия ручной работы:

Шаль (серая) – 120х120 см – 3200 руб., 130х130 см – 3700 руб.
Паутинка ажурная (серая) – 130х130 см – 2200 руб., 140х140 см – 2400руб.
Паутинка ажурная (белая, сиреневая, желтая, розовая) – 130х130 см – 2000 руб.,140х140 см – 2200 руб.
Палантин ажурный (белый, серый, сиреневый, розовый, желтый, коричневый) – 150х65 см – 1350 руб.
Шарф мужской (белый, серый) – 150х40 см – 1400 руб.
Паутинка «Суперажурная» (белая, серая) – 130х130 см – 3800 руб, 140х140 см – 4500 руб.
Палантин «Суперажурный» (белый, серый) – 160х65 см – 2000 руб.
Свитер (белый, серый) – разм. 46-54 – от 3400 руб. до 4800 руб.
Пуловер (белый, серый) – разм. 46-54 – от 2900 руб. до 4200 руб.
Косынка (белая, серая) – от 1500 руб. до 2800 руб.
Жилет ажурный (белый, серый) – разм. 46-54 – от 1500 руб. до 2300 руб.
Жилет зимний (белый, серый) – разм. 46-54 – от 1700 руб. до 2700 руб.

ПОДАРИТЕ РОДНЫМ ЛЮБОВЬ И ТЕПЛО!

(оплата при получении посылки)
Заказать можно по адресу: **462420, г.Орск, Оренбургской обл., пр.Ленина, 11, ком.302.**
Тел/факс: **8 (3537) 22-30-75**
e-mail: **Schali@yandex.ru www.platochek.ru**
Продавец: Общество с ограниченной ответственностью «Шали»
ОГРН 1075614002122. Адрес:462420, г. Орск , Оренбургской обл., пр. Ленина ,11.

Масло «КЕДРОВЫЙ ДАР»

«По Вашему совету провела «сибирскую чистку» кедровым маслом, помолодела, похудела, перестала бес[illegible]коить печень, я очень довольна. Большое спасибо».

Николаева М.Д., 57 лет

Масло «Кедровый Дар» изготовлено по технологии, основанной на старинных, проверенных временем рецептах. Содержит живицу (смолу) кедра сибирского, прополис, масло кедровое.

Издревле живица считается очень ценным продуктом и применяется народными целителями. Именно из живицы раньше делали ладан. Живица – удивительный дар природы, она активизирует и усиливает в организме человека процессы самовосстановления, дает эффект омоложения.

Прополис (пчелиная смолка) – уникальный продукт пчеловодства растительного происхождения, используется на протяжении 16 тысяч лет. Прополис богат аминокислотами, витаминами и микроэлементами (около 30 видов).

Масло кедровое – богатейший источник витаминов и микроэлементов, не имеет аналогов по своему воздействию на организм человека. Благодаря витамину А – восстанавливается зрение, а витаминам группы В и D – улучшается состав крови.

Установлено, что при применении масла восстанавливается хромосомный ряд, происходит очищение и омоложение организма на клеточном уровне. С помощью масла вы можете избавиться от:
- кожных и стоматологических проблем;
- аденомы и простатита;
- простудных, бронхо-легочных и ЛОР заболеваний;
- заболеваний желудочно-кишечного тракта, сердечно-сосудистой, нервной, эндокринной систем;
- заболеваний опорно-двигательного аппарата и др., описанных ниже.

С помощью масла можно провести «сибирскую чистку». В процессе этой уникальной чистки в организме человека происх[illegible]т [illegible]чищение пече[illegible]ни, [illegible] сосуды становятся более эластичными за счёт [illegible] многих восстанавливается саморегуляция кровяного давления, исчезают боли в суставах. Излечиваются холециститы, колиты, энтероколиты, гепатиты, гастриты и язв[illegible] желудка и кишечника, восстанавливается микрофлора к[illegible], восстанавливается обмен [illegible] вест[illegible]ается общий тонус, увеличивается з[illegible] человека. «Сибирская чистка» [illegible] применения прилагается.

Применение масла в косметических целях придаёт коже эластичность, способствует устранению мелких морщин и пигментации, оказывает омолаживающий эффект.

Масло «КЕДРОВЫЙ ДАР» можно прим[illegible] детей.

Стоимость масла «КЕДРОВЫЙ ДАР» (100 мл) - 360 руб. (+ почтовые расходы по регионам).
Минимальный заказ – 2 упаковки. При заказе 5 и более – 1 упак. в подарок.
Предлагаем также **«ТАЛКАН» - проросшее зерно пшеницы (400 г) - 170 руб.** (мин. заказ – 4 упак.).
Пшеница для проращивания (200 г) – 50 руб. **Овёс для отваров** (400 гр.) – 50 руб.
Заказ можно оформить по почте: 614113 г.Пермь, а/я 3033 (для Наумовой Татьяны Борисовны), по тел.: 8(342) 294-14-82, 8-902-80-71-646, 8-906-888-27-86;e-mail:cevita@mail.ru. сайт: www.talkan.ru

Не является лекарством. Перед применением ознакомьтесь с инструкцией. Противопоказания: индивидуальная непереносимость.

БОЛЬНА МАМА

Маме 65 лет, у нее рак легких 4-й стадии с метастазами. Может быть, у кого есть иконочка – Святая Матрена Блаженная? Если кто может помочь моей маме, прошу вас, отзовитесь.

Адрес: Петровой Эльвире Валентиновне, 429509, Чувашия, Чебоксарский р-н, п. Новое Атлашево, ул. Набережная, 13-8. Тел. 8-937-37-129-45

У РЕБЕНКА ПОЛИКИСТОЗ

Сыну 14 лет, у ребенка поликистоз обеих почек. Эта наследственная болезнь медикаментозно не лечится. Каждые полгода ему необходимо ложиться в больницу для обследования. У сына высокое почечное давление, тахикардия, плохие анализы мочи. Очень прошу откликнуться тех, кто знает немедикаментозные методы лечения. Я понимаю, что болезнь неизлечима, но очень хочется верить, что хоть какими-то способами можно помочь моему ребенку.

Адрес: Чабан Ксении Васильевне, 73002, Украина, г. Херсон, ул. Днепропетровская, 102

ПОДРУГА ТАЕТ НА ГЛАЗАХ

Подруге Ольге 57 лет, она перенесла несколько онкологических операций, облучение, «химию». Последнюю операцию (удалили часть кишечника) перенесла хорошо, анализы были обнадеживающими. Но через 4 месяца упала в магазине с высокой ступеньки – перелом. Нога стала болеть, опухать. Диагноз как гром средь бела дня – распад кости с метастазами. Онкологи в лечении отказали. Обращаюсь к добрым людям: может, кто пережил подобное и знает, как побороть этот недуг? Очень хочется помочь Ольге, облегчить ее страдания. Она очень добрый, бескорыстный человек. Больно смотреть, как она тает на глазах. Ждем, надеемся. С уважением, Спицына Любовь Николаевна.

Адрес: Лапушевой Ольге Георгиевне, 650026, г. Кемерово, б-р Строителей, д. 1, кв. 47

МЕТАСТАЗЫ В ПОЗВОНОЧНИКЕ

Откликнитесь, пожалуйста, если кто знает проверенный рецепт. Маме 72 года, у нее рак шейки матки. Была лучевая терапия. Самое страшное, что метастазы пошли в позвоночник, 2 позвонка разрушены. Мама слегла, сидеть не может. От этого болят суставы, колено и поясница. Мамочка еще держится, но врач сказал, что времени осталось мало. Я очень переживаю. Если кто знает, как правильно подобрать травы, мази, откликнитесь, люди!

Адрес: Ивановой Татьяне, 224022, г. Брест, ул. Суворова, д. 90-1, кв. 17

ГИГРОМА УВЕЛИЧИЛАСЬ

Дочери 22 года, на кисти у нее образовалась опухоль. Это произошло после очень сильного нервного срыва. Врачи поставили диагноз гигрома. После операции опухоль стала больше. Подскажите, пожалуйста, как ее можно вылечить, избежав новой операции.

Адрес: Шапарь Ирине, 353560, Краснодарский край, г. Славянск-на-Кубани, ул. Фурманова, 36

ПОРОК СЕРДЦА И ОПУХОЛЬ

Мне 23 года, полгода назад у меня обнаружили врожденный порок сердца – дефект межпредсердной перегородки со сбросом крови. Беспокоят постоянная одышка (не могу вдохнуть воздух полной грудью), сильная слабость, бывают боли в сердце. Врачи рекомендуют операцию. Прошу откликнуться тех, кто страдает этим недугом и знает народные средства для улучшения состояния. Можно ли как-то избавиться от одышки? А моей родственнице недавно поставили диагноз рак яичника. Существуют ли народные средства борьбы с этим заболеванием? Дорогие женщины, прошу вас, если вы смогли избавиться от злокачественной опухоли, откликнитесь, помогите советом! Вся надежда на вас!

Адрес: Гатиятуллиной Ю.А., 452020, Башкортостан, Белебейский р-н, с. Аксаково, ул. Садовая, д. 2, кв. 8

ФИБРОМА И ЭНДОМЕТРИОЗ

На медосмотре у меня обнаружили фиброму шейки матки (14 недель) с эндометриозом. Лечения никакого не предложили, только поставили на учет. Я очень боюсь всяких хирургических вмешательств. Очень прошу, подскажите, как вылечиться другими методами, без операции. Мне 51 год. Отзовитесь, пожалуйста, если кто сумел вылечиться или хотя бы остановить болезнь.

Адрес: Ермолиной Светлане Борисовне, 169912, Коми, г. Воркута, ул. Димитрова, д. 6, кв. 2. Тел. 6-19-97 (дом.), 8-912-502-47-22 (сот.)

НУЖНА ДЕТЯМ

Я мать 4 детей, младшему 3,5 года, мне 36 лет. Очень боюсь за детей. Как они будут без меня? Я им очень нужна. Мой диагноз такой: хронический гастродуоденит, диффузные изменения печени, поджелудочной железы, хронический холецистит, остеохондроз шейного, грудного отделов, астено-невротический синдром. Сильное воспаление во рту. Кажется, что все горит, желтоватый налет, с правой стороны «сосочки», и по обеим сторонам покраснения. Очень болит поджелудочная, боль перетекает в сердечную. Бывают судороги, а теперь еще появились сильные боли в ногах – болят и кости, и мышцы, очень мерзнут ноги, прямо леденеют. Очень прошу, люди добрые, помогите!

Адрес: Ворсолюк Ларисе Степановне, 22847, Украина, Винницкая обл., Немировский р-н, с. Вышковцы, ул. Новоселивка, 1

НЕУДАЧНАЯ ОПЕРАЦИЯ

Я болела 8 лет – диффузный токсический зоб. Врачи настояли на операции по удалению щитовидки, но сделали ее неудачно. Подрезали гортань, и голосовые связки зависли, пропал голос. В январе провели вторую операцию, поставили трахеостому, через которую я дышу, и через 20 дней выписали домой, не дав никакого совета. Сказали прийти через 6 месяцев. И вот я в неизвестности, что меня ждет дальше. Может, кто-то поможет, подскажет, что мне делать. Буду всем благодарна за любой совет.

Адрес: Крапчатовой Р.М., 223012, г. Минск, п. Мачулищи, ул. Гвардейская, д. 8, кв. 14

ПОМОГИТЕ МАЛЫШУ!

Откликнитесь, пожалуйста, все, кто может помочь советом. Ребенку 2,6 года, с рождения на ножках врастают ноготочки. Очень сложно их подстригать – не дает, плачет. Вероятно, очень больно. Если кто знает, что надо делать, чтобы ноготочки не врастали, напишите, пожалуйста.

Адрес: Ермаковой Марии Евгеньевне, 195276, г. Санкт-Петербург, пр. Просвещения, д. 68, корп. 2, кв. 15

БОРЕМСЯ С БОЛЕЗНЬЮ ВМЕСТЕ

Сыну 20 лет, 2 года назад перенес ангину, которая дала осложнение на суставы, сосуды, почки. Ему поставили такой диагноз: геморрагический васкулит с поражением кожи, суставов,

почек и острый гломерулонефрит. Дали ему инвалидность, 2-ю группу. Врачи делают все необходимое, из народных средств давала ему травы, и еще он пил перепелиные яйца. Может, кто-то излечился от такой болезни? Поделитесь опытом! Мой сын молодой, стремится к жизни всеми силами, мы боремся вместе.

Адрес: Разгуляевой Надежде Александровне, 624450, Свердловская обл., г. Краснотурьинск, ул. Рюмина, д. 14, кв. 65. Тел. 8-950-634-07-96

НАДЕЖДА УМИРАЕТ ПОСЛЕДНЕЙ

Мне 50 лет, с полгода мучила опухоль на ноге, не могла ходить. Врачи сначала диагноз поставить не могли. После того как удалили шишку, лучше не стало. Сдала анализы, и вот диагноз, как смертный приговор – рак маточной трубы. Люди добрые, если кто может что посоветовать, помогите, пожалуйста. Надежда умирает последней.

Адрес: Шмаковой Татьяне Александровне, 659549, Алтайский край, Советский р-н, с. Никольское, ул. Сталинградская, д. 18, кв. 1

ГРЫЖА ПИЩЕВОДА

В 57 лет живу на таблетках. Врачи поставили диагноз: грыжа пищевода 3-й степени. Если кто-то вылечился от этой болезни или знает методы лечения, напишите, пожалуйста.

Адрес: Мелешихиной Наталии Александровне, 400087, г. Волгоград-87, ул. Пархоменко, д. 19, кв. 38

РАК ЛЕГКОГО

У мамы рак легкого. Химиотерапию и облучение не делали, так как опухоль расположена близко к сердцу. Первоначально был обнаружен метастаз крестца, сделали облучение в марте 2008 года. Боли прекратились, но сейчас возобновились и стали еще сильнее. Лекарства не помогают, мама пьет аконит. Умоляю, откликнитесь те, кто страдает таким же заболеванием! Чем вы лечитесь?

Адрес: Макановой Н., 111500, Казахстан, Костанайская обл., г. Рудный, ул. 50 лет Октября, д. 44, кв. 14, e-nail: makanova@bk.ru

БОЛЕЮ ПОСЛЕ ОПЕРАЦИИ

Когда читаешь, что кому-то помог тот или иной рецепт, то появляется надежда: а может, и мне кто-то поможет в моей болезни! В 2003 году мне удалили желчный пузырь и начались проблемы с ЖКТ. Особенно «печет» в том месте, где был желчный пузырь. Таблетки очень дорогие, да и осложнений от них много. Вот и получается, что одну болезнь подлечишь, а другую наживешь. Мой диагноз – язвенный колит, дискинезия сфинктера, хронический гастродуоденит, реактивный панкреатит. Люди добрые, кто вылечился от таких болячек?

Адрес: Калмыковой Л.Г., 352750, Краснодарский край, Брюховецкий рн, ст. Брюховецкая, ул. Кирова, 184

АДЕНОМА ПРОСТАТЫ

В 52 года у меня аденома простаты, причем очень низкий тестостерон. И на этом фоне деформируется дно мочевого пузыря. Очень страдаю из-за этого. Может, у кого-нибудь из огромного количества читателей были подобные проблемы и удалось хотя бы уменьшить размеры аденомы? Повторяю, что у меня очень низкий тестостерон.

Адрес: Фирмову Валерию, 230026, Беларусь, г. Гродно, ул. Пестрака, д. 50, кв. 63



МУЧАЕТ МИГРЕНЬ

Еще в переходном возрасте у меня начала периодически болеть голова – внутричерепное давление и мигрень. Сейчас мне 25 лет, приступы бывают очень часто. Сильные боли иногда длятся по 3 дня, и ничего не помогает, мигрень валит с ног. Во время приступа болят висок, глаза, шея, начинает рвать. Шум, свет – все раздражает. У меня маленький ребенок, которого надо воспитывать. Муж устал, он говорит, что со мной никуда нельзя сходить. Даже в гостях все веселятся, а я мучаюсь. Пью разные травы, но, к сожаленью, никакого результата. Если кто-нибудь смог справиться с этой ужасной болезнью, пожалуйста, напишите мне.

Адрес: Шавалиевой Гузель Рафаилевне, 450068, Башкортостан, г. Уфа, ул. Черниковская, д. 89-2, кв. 58

БРОНХИАЛЬНАЯ АСТМА

Мне 34 года, у меня две дочери (13 и 1,6 года). Я страдаю бронхиальной астмой. Пробовала заниматься с дыхательным тренажером, но сразу же после первого занятия стало хуже. Слышала, что астма хорошо лечится голоданием, но сама дома боюсь голодать, тем более я на гормонах. Я знаю, что астма не вылечивается, но моя мечта – вылечиться. Может быть, есть другие способы лечения, кроме гормональных лекарств, ингаляторов? Очень надеюсь на вас!

Адрес: Дорошко Наталье Викторовне, 171163, Тверская обл., г. Вышний Волочек, ул. Урицкого, 32-20

НЕ РАБОТАЮТ НАДПОЧЕЧНИКИ

У дочери не работают надпочечники. Лишний вес, головные боли. Ей 37 лет. Может, у кого-то было подобное, и вы излечились народными средствами? Напишите, пожалуйста, отзовитесь на мою беду. С огромной надеждой жду ответа.

Адрес: Тепляковой С.Г., 618451, Пермский край, Усольский р-н, с. Романово, ул. 1 Мая, д. 18, кв. 2

КИСТА НА ЩИТОВИДКЕ

Мне 55 лет. На УЗИ обнаружили кисты на щитовидке с обеих сторон. Посоветуйте, как ее вылечить народными средствами. И еще одна просьба. У меня на указательном пальце сбоку вырос хрящ. Как его убрать? Только прошу не писать мне свидетелей Иеговы и целителей, которые за рецепты просят деньги.

Адрес: Ильиных Людмиле Васильевне, 456440, Челябинская обл., г. Чебаркуль, ул. Калинина, д. 8, кв. 19

КРАСНЫЙ ПЛОСКИЙ ЛИШАЙ

Кто знает, как лечить красный плоский лишай? Ни официальная медицина, ни народные средства, которые я нашла, не дали результатов, а болезнь захватывает все больше и больше участков кожи. Уже скоро 2 года, как я с ней борюсь, а результатов – ноль. Помогите, пожалуйста.

Адрес: Короткой Зое Ивановне, 105264, г. Москва, ул. 7-я Парковая, д. 15, корп. 2, кв. 168

НЕ ХОЧЕТСЯ ПОД НОЖ

В 47 лет мне поставили кардиостимулятор (низкий пульс) и нашли кисту на щитовидной железе (1,5 см). Если кто вылечился травами, пожалуйста, напишите мне, уж очень не хочется ложиться под нож.

Адрес: Ефимова Н.А., 188246, Ленинградская обл., Лужский р-н, п/о Ильжо, д. Заполье

МИАСТЕНИЯ ОБОСТРИЛАСЬ

Мне 67 лет, больна миастенией. От первичного неправильного диагноза и неправильного лечения у меня произошел инфаркт. Миастения обострилась. Принимаю гормональные и другие препараты в больших дозах. Может быть, существуют народные методы лечения этого заболевания? Надеюсь на вашу помощь!

Адрес: Аношкиной Людмиле Константиновне, 162623, г. Череповец, ул. Краснодонцев, д. 94, кв. 326

ЧЕМ ЛЕЧИТЬ ЭНДАРТЕРИИТ?

Прошу откликнуться тех, кто знает, как помочь моему родственнику в лечении облитерирующего эндартериита (сужение сосудов) обеих ног. Медикаментозное лечение не помогает. С большой надеждой жду помощи от добрых людей.

Адрес: Кухаренко Г.И., 211408, Беларусь, Витебская обл., г. Полоцк, ул. Чайко, д. 4, кв. 49

ПОСЛЕ ПРИВИВКИ

Болен внук, после прививки была кома, брали 4 пункции. В итоге гидроцефалия, частичная атрофия зрительного нерва. В 7 лет ходит плохо, говорит – ничего не понять, перевозбудимость. Бьет себя кулаком по голове, потому что она болит, а то руку себе кусает. Что дальше будет, не знаем. Остается уповать на Господа и просить совета у добрых людей. Может, кто знает какой рецепт, чтобы его хотя бы как-то успокоить? Соседи говорят, что он у нас «глупый». Но он считает до 10, стишки маленькие знает. Прошу вашей помощи.

Адрес: Шумихиной Т.А., 403110, Волгоградская обл., г. Урюпинск, Заводской пер., 17-1

Адрес для писем:
198099, Санкт-Петербург, а/я 1,
«Лечебные письма», e-mail: med@p-c.ru

Мы будем рады ответить на все ваши вопросы по телефону горячей линии:
(812) 786-27-50 в будние дни **с 11.00 до 18.00** по московскому времени.

ДОРОГИЕ ЧИТАТЕЛИ!

Не забывайте, что организм каждого человека индивидуален: что полезно для одного, может быть противопоказано для другого. Поэтому, прежде чем воспользоваться читательскими рецептами, посоветуйтесь с врачом.

По вопросам доставки газеты по подписке обращайтесь по телефонам:
8(495)974-21-31, добавочный 492 – (индексы 99599, 99360, 60313); 8(495)101-25-50, добавочный 2878 (индекс 82882).

Выходит 2 раза в месяц с июня 2003 г.
Газета зарегистрирована Министерством Российской Федерации по делам печати, телерадиовещания и средств массовых коммуникаций. Регистрационный номер ПИ № 77-16462 от 22.09.2003 г.
Учредитель и издатель – ООО «ИД «Пресс-Курьер».
Главный редактор Ольга ПЕТУХОВА

Адрес редакции и издателя: 198099, Санкт-Петербург, Промышленная ул., 42.
Адрес для писем. Санкт-Петербург, 198099, а/я 1, газета «Лечебные письма».
Рекламный отдел: (812) 944-02-07.
E-mail: pr@p-c.ru.
Отдел распространения:
E-mail: commerce@p-c.ru.

Отпечатано в типографии ООО «Типографский комплекс «Девиз», 199178, СПб, 17-я линия, д. 60-А, пом. 4 Н.
Подписано к печати 24.03.09.
Время подписания номера: по графику 23.00; фактически 23.00.
Установочный тираж 681 000 экз.
Заказ № ТД-956 Цена свободная

